TUNTURI®

From the **Heart**

# F20


| | |
|---|---|
| OWNER'S MANUAL | 2 - 5 |
| BETRIEBSANLEITUNG | 6 - 10 |
| MODE D'EMPLOI | 11 - 15 |
| HANDLEIDING | 16 - 20 |
| MANUALE D'USO | 21 - 24 |
| MANUAL DEL USUARIO | 25 - 29 |
| BRUKSANVISNING | 30 - 33 |
| KÄYTTÖOHJE | 34 - 37 |

Serial number
Seriennummer
Numero de serie
Serienummer
Numero di serie
Nòmero de serie
Seriennummer
Sarjanumero

**www.tunturi.com**

O W N E R ' S M A N U A L

**ENGLISH**

# CONTENTS


| | |
|---|---|
| ASSEMBLY | 41 |
| ADJUSTMENTS | 2,3 |
| EXERCISING | 3 |
| HEART RATE | 3 |
| CONSOLE | 4 |
| MAINTENANCE | 4 |
| MALFUNCTIONS | 4 |
| TRANSPORT AND STORAGE | 5 |
| TECHNICAL SPECIFICATIONS | 5 |


**WELCOME TO THE WORLD OF TUNTURI EXERCISING!**

Your choice shows that you really want to invest in your well being and condition; it also shows you really value high quality and style. With Tunturi Fitness Equipment, you've chosen a high quality, safe and motivating product as your training partner. Whatever your goal in training, we are certain this is the training equipment to get you there. You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at WWW.TUNTURI.COM.

# IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Read this guide through carefully before assembling, using or servicing your fitness equipment. Please keep the guide somewhere safe; it will provide you now and in the future with the information you need to use and maintain your equipment. Always follow these instructions with care.

**NOTE ABOUT YOUR HEALTH**

- Before you start any training, consult a physician to check your state of health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, begin each workout by warming up and end it by cooling down (slow pedaling at low resistance). Don't forget to stretch at the end of the workout.

**NOTE ABOUT THE EXERCISE ENVIRONMENT**

- The equipment is not to be used outdoors.
- Place the equipment on a firm, level surface. Place the equipment on a protective base to avoid any damages to the floor beneath the equipment.
- Make sure that the exercising environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.
- In training, the equipment tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. The equipment can be stored in temperatures ranging between -15°C and +40°C. Air humidity in the training or storage environment must never exceed 90%.

**NOTE ABOUT USING THE EQUIPMENT**

- If children are allowed to use the equipment, they should be supervised and taught to use the equipment properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality.
- Before you start using the equipment, make sure that it functions correctly in every way. Do not use faulty equipment.
- Press the keys with the tip of the finger; your nails may damage the key membrane.
- Never lean on the interface.
- Never remove the side covers. Do not step on the frame casing.
- Only one person may use the equipment at a time.
- Hold the stationary handlebar for support when getting on or off the equipment.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising.
- Protect the meter from sunlight and always dry the surface of the meter if there are any drops of sweat on it.
- Further information on warranty terms can be found in the warranty booklet included with the product.
- Please note that the warranty does not cover damage due to shipping or negligence of adjustment or maintenance instructions described in this manual.
- The equipment must not be used by persons weighing over 135 kg.
- Make sure the equipment is unplugged before carrying out any assembly or maintenance procedures.
- Do not attempt any servicing or adjustments other than those described in this guide. Everything else must be left to someone familiar with the maintenance of electromechanical equipment and authorized under the laws of the country in question to carry out maintenance and repair work.

**NOTE ABOUT ASSEMBLING THE EQUIPMENT**

Start by unpacking the equipment. The detailed assembly instructions can be found at the back of this guide. Follow the instructions in given order.

Before assembly, check the contents of the package. If a part is missing, please contact your dealer with the model, equipment serial no. and spare part no. of the missing part. You'll find a spare part list at the back of this guide. The hardware kit contents are marked with * in the spare parts list. The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position. Keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment. Note that two people are needed for the assembly.
The packaging includes a silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation. Please dispose of the bag once you have unpacked the equipment.
Allow at least 100 cm of clearance around the equipment. We also recommend opening the package and assembling the product on a protective base.
After assembling the equipment, insert the batteries on the backside of the console.

**SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL**

# ADJUSTMENTS

**SEAT ADJUSTMENT**

Set the right height for you; the basic rule is that the arch of the foot reaches reaches the the pedal at its lowest point with the leg almost straight. Adjust the seat height by loosening the seat locking knob. Hold on to the seat with one hand and, using your other hand, pull the

locking knob outwards in order to enable free seat tube movement upwards and downwards. Once the height is right, let go of the knob and the seat locks into place. Turn the locking knob clockwise to tighten.

⚠ NOTE! Always make sure that the locking knob is properly fastened before starting to exercise!

### HANDLEBAR SETUP

Loosen the locking knob on the front of the handlebar support and find the right angle at which to position the handlebar. Tighten the locking knob. The design of the handlebar allows you to exercise either in an upright position or with the upper body leaning forward. Remember, however, always to keep your back straight.

**NOTE!** Always make sure that the locking knob is properly fastened before starting to exercise!

### CONSOLE INCLINATION ADJUSTMENT

Set the inclination of the meter so that it corresponds to your height and exercise position.

### ADJUSTMENT OF SUPPORT FEET

If the equipment is not stable, adjust the adjustment screws below the support feet as necessary.

# EXERCISING

Working out with this device is excellent aerobic exercise, the principle being that the exercise should be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen upteke, which in turn improves endurance and fitness. The ability of the body to burn fat as a fuel is directly dependent on its oxygen-uptake capacity. Aerobic exercise should be above all pleasant. You should work up a light sweat but you should not get out of breath during the workout.

You should exercise at least three times a week, 30 minutes at a time, to reach a basic fitness level. Maintaining this level requires a few exercise sessions each week. Once the basic condition has been reached, it is easily improved, simply by increasing the number of exercise sessions. You should start slowly at a low pedalling speed and low resistance, because for an overweight person strenuous exercise may subject the heart and circulatory system to excessive strain. As fitness improves, resistance and pedalling speed can be increased gradually.

### ADJUSTING RESISTANCE

To increase or decrease resistance, turn the adjustment knob at the top of the handlebar support tube clockwise (+ direction) to increase resistance and counterclockwise (- direction) to decrease resistance. The scale above the knob (1-8) helps you find and reset a suitable resistance.

# HEART RATE

No matter what your goal, you'll get the best results by training at the right level of effort, and the best measure is your own heart rate.

### PULSE MEASUREMENT WITH HANDGRIP SENSORS

Hand pulse is measured using the sensors located on the handlebars. The sensors measure electric impulses, which are formed when the person's heart is beating. Measurement is started by touching both handlebar sensors simultaneously. To ensure reliable pulse measurement, skin must be slightly moist and skin contact with sensors must be continuous. If skin is too dry or too wet, the hand pulse measurement operation is less reliable. Try to keep your upper body and palms relaxed and still.

First find your maximum heart rate i.e. where the rate doesn't increase with added effort. If you don't know your maximum heart rate, please use the following formula as a guide:

**220 - AGE**

These are average values and the maximum varies from person to person. The maximum heart-rate diminishes on average by one point per year. If you belong to a risk group, ask a doctor to measure your maximum heart rate for you.

We have defined three different heart-rate zones to help you with targeted training.

**BEGINNER:** 50-60 % of maximum heart-rate

Also suitable for weight-watchers, convalescents and those who haven't exercised for a long time. Three sessions a week of at least a half-hour each is recommended. Regular exercise considerably improves beginners' respiratory and circulatory performance and you will quickly feel your improvement.

**TRAINER:** 60-70 % of maximum heart-rate

Perfect for improving and maintaining fitness. Even reasonable effort develops the heart and lungs effectively, training for a minimum of 30 minutes at least three times a week. To improve your condition still further, increase either frequency or effort, but not both at the same time!

**ACTIVE TRAINER:** 70-80 % of maximum heart-rate

Exercise at this level suits only the fittest and presupposes long-endurance workouts.

# CONSOLE

**KEYS**
1. ENTER
Selection of the goal values
2. "+ / -"
Setting the goal values, increasing the intensity (+), decreasing the intensity (-)
3. RESET.
Single push resets values. Long push restarts the meter.
4. RECOVERY
Calculates your recovery heart rate index.

**DISPLAY**
Small window: Speed (km/h or ml/h), RPM (revolutions per min), time (mm:ss), distance (km or ml), energy consumption (kcal) and heart rate (bpm) are displayed.
Big window: Starts automatically scan between the values of time – distance – energy – heart rate – RPM – speed every 6 seconds. Scanning can be stopped by pressing ENTER button. By pressing ENTER again you can change the big window information to the next.

**PROGRAMS**
1.MANUAL PROGRAM
Set target time and/or distance and/or energy consumption and/or upper heart rate limit by +/- ENTER.
Start training by pedaling.
If you have set target/targets, the target/targets start to count down.

2. RECOVERY
Start the recovery calculation after training by pressing RECOVERY button. Recovey heart rate calculation can be started only if the heart rate measurement is activated and the heart rate value is shown on the display The measurement takes 60 seconds. After 60 seconds, the display shows your recovery index F1-F6 (F1 = best result). To get back to main menu, press RECOVERY button once again.

**SETTING THE DATE AND TIME**
After pressing ENTER+RESET for 2 seconds, the meter restarts and you can use SELECTION DIAL to set the time.

**ADDITIONAL NOTES**
1. For speed and distance you can choose either metric or English units by using the KM/ML switch located on the back cover of the meter. Batteries have to be reinstalled to apply the change.
2. If you are not training and buttons are not pressed, the meter switches into the sleep mode after four minutes. Room temperature, date and time are displayed.
3. Entering training targets (time, distance, energy, heart rate limit) is possible only in the STOP mode (not during training).
4. When you are in STOP mode, Pause-symbol (P) is displayed on the upper left corner of the display.
5. SCAN symbol is displayed on the upper left corner of the display, when scan function is on. You can switch the scan function off by pressing ENTER.
6. This equipment cannot be used for therapeutic purposes.
7. Energy expenditure is calculated based on average values. The energy expenditure is displayed in kilocalories. To convert this into joules, use the formula: 1 Kcal = 4.187 KJ.
8. If you are training with heart rate measurement you can set maximum heart rate limit. When limit is exceeded while training meter will give alarm beeps.
9. If you have several targets to count down, a signal sounds when each target reaches zero. After reaching zero each value starts to count up.
10. Note that recovery index is in relation to the heart rate frequency in both the beginning and the end of the measurement.

# MAINTENANCE

The equipment requires very little maintenance. Check, however, from time-to-time that all screws and nuts are tight.
• After exercising, clean the equipment with a soft, absorbent cloth. Do not use solvents.
• Never remove the equipment's protective casing.

**REPLACING BATTERIES**
Replace the meter batteries if the meter no longer starts or if the display becomes disturbingly dim. Remove the battery casing cover from the back and remove the old batteries. Insert new batteries into the battery holder and push the battery casing cover back into place.

**IMPORTANT:** Note the indications + and – marked on the battery holder.

# MALFUNCTIONS

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part. If the equipment does not function properly during use, contact your Tunturi dealer immediately. Always give the model and serial number of your equipment. Please state also the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this manual. Use only spare parts mentioned in the spare part list.

# TRANSPORT AND STORAGE

Please follow these instructions when carrying and moving the cycle about, because lifting it incorrectly may strain your back or risk other accidents:

Stand behind the equipment. Grip the seat with one hand and the handlebar with the other, and set your foot on the rear support. Tilt the equipment so that it rests on its transport wheels. Wheel the equipment to move it, on these transport wheels. Lower the equipment while holding on to the handlebar and remain behind the equipment all the time. NOTE! Transport the equipment with caution over uneven surfaces, for example over a step. The equipment should never be transported upstairs using the wheels over the steps, instead it must be carried. We recommend that you use a protective base when transporting the equipment.

To prevent the equipment malfunctioning, store in a dry place with as little temperature variation as possible and protected from dust.

# TECHNICAL SPECIFICATIONS

| | |
|---|---|
| Length: | 98 cm |
| Width: | 56 cm |
| Height: | 138 cm |
| Weight: | 31 kg |

This product meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC) and electrical equipment designed for use within certain voltage limits (73/23/EEC). This product therefore carries the CE label.

This product meets EN precision and safety standards (Class HB, EN-957, parts 1 and 5).
Due to our continuous policy of product development, Tunturi reserves the right to change specifications without notice.

⚠ **NOTE!** The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi Oy Ltd will void the user's authority to operate the equipment!

**WE WISH YOU MANY ENJOYABLE TRAININGS WITH YOUR NEW TUNTURI TRAINING PARTNER!**

**DEUTSCH**

# INHALT


| | |
|---|---|
| MONTAGE | 41 |
| EINSTELLUNGEN | 7 |
| TRAINIEREN MIT TUNTURI | 7 |
| HERZFREQUENZ | 7 |
| COCKPIT | 8 |
| WARTUNG | 8 |
| BETRIEBSSTÖRUNGEN | 9 |
| TRANSPORT UND LAGERUNG | 9 |
| TECHNISCHE DATEN | 9 |


**HERZLICH WILLKOMMEN IN DER WELT DES TRAINIERENS MIT TUNTURI!**
Durch Ihren Kauf haben Sie bewiesen, dass Ihnen Ihre Gesundheit und Ihre Kondition viel wert sind; auch haben Sie gezeigt, dass Sie Qualität zu schätzen wissen. Mit einem Tunturi-Fitnessgerät haben Sie sich für ein hochwertiges, sicheres und motivierendes Produkt als Trainingspartner entschieden. Welches Ziel Sie auch immer mit Ihrem Training verfolgen, wir sind sicher, dass Sie es mit diesem Fitnessgerät erreichen. Hinweise zu Ihrem Trainingsgerät und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi WWW.TUNTURI.COM.

# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Trainingsausrüstung. Lesen Sie dieses Handbuch bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

• Vor Beginn eines Trainingsprogrammes einen Arzt konsultieren.
• Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.
• Dieses Gerät hat ein geschwindig-keitsabhängiges Bremssystem, d.h. je schneller Sie trainieren, desto höher ist die Belastung.
• Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschliessen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
• Vergewissern Sie sich, dass während des Trainings oder beim Bewegen des Geräts kein Haustier in der Nähe ist.
• Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung wenigstens 100 cm Freiraum vorhanden ist.
• Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.
• Das Gerät daft nur in Innenräumen benutzt werden.
• Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen.
• Stützen Sie sich nie gegen das Benutzerinterface ab!
• Bedienen Sie die Tasten mit der Fingerkuppe. Ein Fingernagel kann die Membrane der Tasten beschädigen.
• Das Gerät nie ohne die Abdeckungen benutzen.
• Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad) vorgesehen.
• Beim Training muss die Umgebungstemperatur zwischen +10°C und +35°C liegen. Zur Aufbewahrung kann das Gerät bei Temperaturen zwischen -15°C und +40°C gelagert werden. Die Luftfeuchtigkeit darf nie 90 % überschreiten.
• Vor Beginn des Trainings sicherstellen, dass das Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.
• Zum Auf-und Absteigen am Lenker abstützen. Nicht auf das Gehäuse treten.
• Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.
• Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.
• Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen.
• Keine anderen als die in dieser Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.
• Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 135 kg liegt.
• Nähere Informationen zur Garantie auf Ihr Fitnessgerät finden Sie im dem Gerät beiliegenden Garantieheft. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantie-Anspruch!

**Hinweis zum Zusammenbau des Geräts**
Packen Sie das Gerät zunächst aus. Eine detaillierte Montageanleitung finden Sie im hinteren Teil dieses Handbuchs. Folgen Sie der Anleitung in der vorgegebenen Reihenfolge.

Kontrollieren Sie vor dem Zusammenbau zunächst den Lieferumfang. Wenden Sie sich bei fehlenden Teilen an Ihren Händler, und nennen Sie ihm die Typenbezeichnung und Seriennummer des Geräts sowie die Ersatzteilnummer des fehlenden Teils. Eine Ersatzteilliste finden Sie im hinteren Teil dieses Handbuchs. Die Hardware-Komponenten sind in der Ersatzteilliste mit einem Sternchen (*) gekennzeichnet. Die Richtungsangaben links, rechts, vorn und hinten gehen von der Trainingsposition aus. Verwahren Sie die Montagewerkzeuge, um sie bei Bedarf zur Hand zu haben (zum Beispiel zum Verstellen des Geräts). Es sei darauf hingewiesen, dass für den Zusammenbau des Geräts eine zweite Person benötigt wird.

Die Verpackung enthält eine Tüte mit Silikat, das die Feuchtigkeit während der Lagerung und des Transports aufnimmt. Bitte entsorgen Sie diese Tüte, wenn Sie das Gerät ausgepackt haben. Sorgen Sie rund um das Gerät für einen Freiraum von mindestens 100 cm. Außerdem wird empfohlen, das Paket auf einer Schutzmatte zu öffnen und das Produkt dort zusammenzubauen.
Setzen Sie nach dem Zusammenbauen des Geräts die Batterien von hinten in die Konsole ein.

# EINSTELLUNGEN

### EINSTELLEN DES SATTELS

Grundsätzlich gilt hier: Sie haben die richtige Sitzhöhe eingestellt, wenn Ihre Fußsohle das Pedal berührt und das Bein dabei durchgestreckt ist. Das Pedal befindet sich dann auf seinem tiefsten Punkt. Zum Einstellen der Sattelhöhe lösen Sie das Handrad des Sattelrohres. Fassen Sie den Sitz mit einer Hand, und ziehen Sie mit der freien Hand das Handrad nach außen, damit der Lenkerbügel frei nach oben und unten verstellt werden kann. Wenn die Sattelhöhe richtig ist, das Handrad loslassen. Das Sattelrohr rastet ein. Das Handrad im Uhrzeigersinn festdrehen.

⚠ **BITTE BEACHTEN:** vor dem Trainieren immer sicherstellen, dass das Handrad ordnungsgemäss festgedreht ist.

### EINSTELLEN DES LENKERROHRES

Lösen Sie den Knauf für die Arretierung an der Vorderseite der Lenkerstütze, und stellen Sie den gewünschten Lenkerwinkel ein. Ziehen Sie den Knauf für die Arretierung fest. Der Lenker ist so konstruiert, dass Sie in aufrechter Haltung oder mit nach vorn gebeugtem Oberkörper trainieren können. Denken Sie jedoch stets daran, den Rücken gerade zu halten.

**BITTE BEACHTEN:** vor dem Trainieren immer sicherstellen, dass das Handrad ordnungsgemäss festgedreht ist.

### EINSTELLEN DER STÜTZFÜSSE

Wenn das Gerät keinen stabilen Stand aufweist, passen Sie die Einstellungsschrauben an der Unterseite der Stützfüße entsprechend an.

# TRAINIEREN MIT TUNTURI

Treten mit einem Ergometer ist eine ausgezeichnete aerobe Trainingsform, d.h. das Training ist zwar leicht, erfordert aber eine lange Trainingsdauer. Das aerobe Training basiert auf einer Verbesserung der max. Sauerstoffaufnahmefähigkeit, was zu einer Steigerung von Kondition und Ausdauer führt. Die Fähigkeit des Körpers, Fett zu verbrennen, hängt direkt von der Fähigkeit des Körpers ab, Sauerstoff zu transportieren.

Das aerobe Training ist eine angenehme Trainingsform. Man muss zwar ins Schwitzen, aber nicht ausser Atem kommen. Das Training sollte aus mindestens drei 30-minütigen Einheiten pro Woche bestehen. So wird eine Grundkondition erreicht. Die Aufrechterhaltung der Kondition setzt zirka zwei Übungseinheiten pro Woche voraus. Ist die Grundkondition erreicht, kann diese leicht durch Erhöhen der Trainingsfrequenz verbessert werden.

Eine zu grosse Anstrengung bei einem zu hohen Körpergewicht kann zu einer gefährlichen Belastung des Herzens und des Kreislaufs führen. Die Tretgeschwindingkeit kann der Kondition entsprechend langsam erhöhr werden. Die Trainingseffizienz kann mit Hilfe der Herzfrequenz geschätzt werden.

### EINSTELLUNG DES WIDERSTANDES

Der Widerstand kann mit Hilfe des Einstellrades oben am Lenkerrohr eingestellt werden. Zum Erhöhen des Widerstandes das Einstellrad in Richtung "+", zum Reduzieren in Richtung "-" drehen. Mit der Skala des Einstellrades (1-8) kann der richtige Widerstand leicht gefunden bzw. neu eingestellt werden.

# HERZFREQUENZ

Egal, welches Ziel Sie erreichen wollen, die besten Resultate erzielen Sie mit einem Training auf dem richtigen Leistungsniveau, und das beste Mass ist dabei Ihre eigene Herzfrequenz.

### PULSMESSUNG MIT SENSOREN IM HANDGRIFF

Der Handpuls wird mit Sensoren in den Lenkerbügeln gemessen. Die Sensoren messen elektrische Impulse, die sich aus dem Herzschlag der Person ergeben. Die Messung beginnt, wenn beide Lenkerbügelsensoren gleichzeitig berührt werden. Voraussetzung für zuverlässige Pulsmessung ist leicht feuchte Haut und kontinuierlicher Hautkontakt mit den Sensoren. Bei zu trockener oder nasser Haut ist die Handpulsmessung weniger zuverlässig. Versuchen Sie Ihren Oberkörper und die Handflächen entspannt und ruhig zu halten.

Ermitteln Sie zuerst Ihre maximale Herzfrequenz. Wenn Sie diese nicht kennen, orientieren Sie sich bitte an der nachfolgenden Formel:

**220 - ALTER**

Das Maximum unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die maximale Herzfrequenz verringert sich pro Jahr durchschnittlich um einen Punkt. Wenn Sie zu einer der bereits genannten Risikogruppen zählen, bitten Sie den Arzt, Ihre maximale Herzfrequenz festzustellen.

Wir haben drei Herzfrequenzbereiche definiert, die Sie bei Ihrem zielgerichteten Training unterstützen.

**ANFÄNGER:** 50-60 % der maximalen Herzfrequenz

Sie ist ausserdem für Übergewichtige und Rekonvaleszenten geeignet sowie für diejenigen, die seit langem nicht mehr trainiert haben. Drei Trainingseinheiten pro Woche von jeweils einer halben Stunde Dauer sind angemessen. Regelmässiges Training verbessert die Leistungsfähigkeit der Atmungs- und Kreislauforgane ganz entscheidend.

**FORTGESCHRITTENE:** 60-70 % der maximalen Herzfrequenz

Perfekt geeignet zur Verbesserung und Erhaltung der Fitness. Damit stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen mehr, als auf dem Anfängerniveau. Wir empfehlen mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils mindestens 30 Minuten. Wenn Sie Ihr Fitnessniveau noch weiter erhöhen möchten, trainieren Sie häufiger oder intensiver, aber nicht beides zugleich.

**AKTIVE SPORTLER:** 70-80 % der maximalen Herzfrequenz

Das Training auf diesem Niveau ist nur für durchtrainierte Sportler geeignet und setzt ein Langzeit-Ausdauertraining voraus.

# COCKPIT

**TASTEN**
1. ENTER
Wahl der Zielwerte.
2. + / -
Einstellung der Zielwerte.
3. RESET
Durch kurzes Drücken dieser Taste werden die Werte zurückgesetzt. Durch langes Drücken wird das Messinstrument neu gestartet.
4. RECOVERY
Berechnet den Index Ihrer Erholungsherzfrequenz.

**DISPLAY**
Kleines Fenster: Geschwindigkeit (km/h oder ml/h), Drehzahl (Umdrehungen pro Minute), Zeit (mm:ss), Wegstrecke (km oder ml), Energieverbrauch (kcal) und Herzfrequenz (bpm) werden angezeigt.

Großes Fenster: Wechselt automatisch alle sechs Sekunden zwischen Zeit, Wegstrecke, Energie, Herzfrequenz, Drehzahl und Geschwindigkeit. Der Anzeigewechsel kann durch Drücken der Taste ENTER angehalten werden. Durch erneutes Drücken der Taste ENTER können Sie den nächsten Wert im großen Fenster aufrufen.

**PROGRAMME**
1.PROGRAMM MANUAL
Bestimmen Sie den Zeitzielwert und/oder die Wegstrecke und/oder den Energieverbrauch und/oder den oberen Herzfrequenz-Grenzwert mit Hilfe des +/- ENTER.
Starten Sie das Training, indem Sie mit dem Treten beginnen.
Wenn Sie einen oder mehrere Zielwerte festgelegt haben, beginnt die Rückwärtszählung.

2. RECOVERY
Starten Sie die Berechnung der Erholungsherzfrequenz nach dem Training, indem Sie die Taste RECOVERY drücken. Die Berechnung der Erholungsherzfrequenz kann nur gestartet werden, wenn die Herzfrequenzmessung aktiviert wurde und die Herzfrequenz auf dem Display angezeigt wird. Die Messung dauert 60 Sekunden. Nach 60 Sekunden zeigt das Display Ihren Erholungsindex an. Die Angabe reicht von F1 bis F6, wobei F1 das beste Ergebnis ist. Um wieder in das Hauptmenü zu gelangen, drücken Sie die Taste RECOVERY erneut.

**DATUM UND UHRZEIT EINSTELLEN**
Halten Sie die Taste RESET zwei Sekunden lang gedrückt. Daraufhin startet das Instrument neu, und Sie können Datum und Uhrzeit mit Hilfe des +/- ENTER einstellen.

**ZUSÄTZLICHE HINWEISE**
1.Geschwindigkeit und Wegstrecke können in metrischen oder britischen Maßeinheiten angezeigt werden. Das Umschalten erfolgt über den Schalter KM/ML an der rückwärtigen Instrumentenverkleidung. Um die Änderung wirksam zu machen, müssen die Batterien entnommen und wieder eingesetzt werden.
2. Wenn Sie nicht trainieren und keine Tasten gedrückt werden, wechselt das Instrument nach vier Minuten in den Ruhemodus. Datum und Uhrzeit werden angezeigt.
3. Die Eingabe von Trainingszielwerten (Zeit, Wegstrecke, Energie, Herzfrequenz-Grenzwert) ist nur im STOP-Modus und nicht während des Trainings möglich..
4. Im STOP-Modus wird in der oberen linken Ecke des Displays das Pausesymbol (P) angezeigt.
5. Bei aktivierter Scan-Funktion wird in der oberen linken Ecke des Displays das Symbol SCAN angezeigt. Zum Ausschalten der Scan-Funktion drücken Sie die Taste ENTER.
6. Dieses Gerät eignet sich nicht für therapeutische Zwecke.
7. Die Berechnung des Energieverbrauchs basiert auf Durchschnittswerten. Der Energieverbrauch wird in Kilokalorien angezeigt. Nutzen Sie zur Umrechnung in Joules die folgende Gleichung: 1 Kcal = 4,187 KJ..
8. Beim Trainieren mit Herzfrequenzmessung können Sie einen oberen Herzfrequenz-Grenzwert festlegen. Wird der Grenzwert beim Trainieren überschritten, ertönt ein akustisches Alarmsignal.
9. Wenn mehrere Zielwerte heruntergezählt werden, ertönt jedes Mal ein Akustiksignal, wenn ein Wert bei Null ankommt. Nach dem Erreichen von Null werden die einzelnen Werte wieder heraufgezählt.
10. Beachten Sie, dass sich der Erholungsindex auf die Herzfrequenz zu Beginn und Ende der Messung bezieht.

# WARTUNG

Das Gerät braucht nur sehr wenig Wartung. Prüfen Sie dennoch von Zeit zu Zeit, dass alle Schrauben und Muttern fest sitzen.

• Bitte trocknen Sie nach jedem Training alle Teile des Gerätes mit einem weichen, saugfähigen Tuch. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.
• Entfernen Sie niemals die Schutzverkleidung des Gerätes.

**BATTERIEAUSTAUSCH**

Wenn die Anzeige nicht mehr funktioniert oder sich verdunkelt, sollten Sie die Batterien austauschen. Entfernen Sie den Deckel des Batteriefachs auf der Rückseite und nehmen Sie die alten Batterien heraus. Legen Sie die neuen Batterien in das Batteriefach ein, und schließen Sie den Deckel des Batteriefachs wieder.

# BETRIEBS-STÖRUNGEN

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann.

Wenn das Gerät während des Gebrauchs nicht einwandfrei funktioniert, wenden Sie sich bitte umgehend an die für Sie zuständige Tunturi-Alleinvertretung. Beschreiben Sie das Problem, die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Typenbezeichnung und die Seriennummer Ihres Gerätes mit.

Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen. Beschreiben Sie die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit. Die Ersatzteilnummern finden Sie in der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden.

# TRANSPORT UND AUFBEWAHRUNG

Bitte befolgen Sie diese Hinweise, wenn Sie das Ergometer tragen oder bewegen, denn falsches Anheben kann zu Rückenverletzungen oder anderen Unfällen führen:

Stellen Sie sich hinter das Gerät. Greifen Sie mit einer Hand den Sitz, mit der anderen Hand den Lenker und setzen Sie Ihren Fuss auf das hintere Fussrohr. Ziehen Sie nun das Gerät gegen sich, so dass es auf seinen Transportrollen steht. Bewegen Sie das Gerät auf den Transportrollen. Senken Sie das Gerät ab, indem Sie den Lenker weiterhin festhalten, und bleiben Sie dabei immer hinter dem Gerät.

# TECHNISCHE DATEN

| | |
|---|---|
| Länge | 98 cm |
| Breite | 56 cm |
| Höhe | 138 cm |
| Gewicht | 31 kg |

Dieses Gerät wurde nach den Richtlinien der EU für elektromagnetische Einheitlichkeit, EMC (89/336/EWG) und europäische Niederspannungsrichtlinie (72/23/EWG) gestaltet und tragen das CE Konformitäts-Zeichen. Dieses Gerät erfüllt die EN-Präzisions- und Sicherheitsstandards (Klasse HB, EN-957, Teil 1 und 5).

Aufgrund unserer kontinuierlichen Produktentwicklung behält sich Tunturi das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu verändern.

⚠ **BITTE BEACHTEN!**: Die Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Geräts müssen sorgfältig beachtet werden. Die Garantie schliesst keine Beschädigungen ein, die auf Fahrlässigkeit bei der Montage, Einstellung und Wartung, wie sie in diesem Handbuch beschrieben wurden, zurückzuführen sind. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi Oy Ltd vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

**WIR WÜNSCHEN IHNEN VIELE ANGENEHME TRAININGSSTUNDEN MIT IHREM NEUEN TUNTURI TRAININGSPARTNER!**

**FRANÇAIS**

# TABLE DES MATIERES


| | |
|---|---|
| ASSEMBLAGE | 41 |
| REGLAGES | 11 |
| S'ENTRAINER AVEC TUNTURI | 11 |
| NIVEAU D'ENTRAINEMENT | 11 |
| UNITE DES COMPTEURS | 12 |
| MAINTENANCE | 13 |
| TRANSPORT ET RANGEMENT | 13 |
| CARACTERISTIQUES TECHNIQUES | 13 |


**BIENVENUE DANS LE MONDE DE L'ENTRAÎNEMENT TUNTURI !**

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition ; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement sportif Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira. Adressez-vous à WWW.TUNTURI.COM pour plus d'informations.

# QUELQUES CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement.

**VOTRE SANTE**

- Consultez votre médecin avant de commencer vos exercices.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement (pédalage lent avec une résistance faible). N'oubliez pas non plus d'effectuer des mouvements d'étirement pour terminer votre session.

**VOTRE MILIEU D'ENTRAINEMENT**

- L'appareil ne doit pas être utilisé à l'exterieur.
- Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible. Placez une protection sous l'appareil.
- Assurez-vous d'une ventilation suffisante, mais evitez toutefois les courants d'air.
- En entraînement, l'appareil supporte des températures de 10°C à 35°C. L'appareil peut aussi être rangée à une température comprise entre - 15°C et +40°C. L'hygrométrie du local d'utilisation ou de rangement de l'appareil ne doit jamais excéder 90 %.

**L'UTILISATION DE L'APPAREIL**

- Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul.
- Commencez par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.
- Ne vous accoudez jamais à l'unite des compteurs !
- Appuyez sur les touches du bout des doigts : vos ongles risquent d'abîmer la membrane des touches.
- N'utilisez jamais l'appareil avec les protections latérales démontées.
- Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil. Montez et descendez de l'elliptique en vous tenant à la poignée fixe.
- Prenez toujours appui avec vos mains sur le guidon en montant sur l'appareil ou en en descendant.
- Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- Protégez l'unite des compteurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unite des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus.
- N'effectuez jamais d 'autres opérations de réglage et d 'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.
- L'appareil ne doit pas être utlisé par des personnes pesant plus de 135 kg.
- Pour information complémentaire sur la garantie de votre équipement de fitness, veuillez consulter la brochure de garantie livrée avec l'appareil. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causes par un manque de precaution quant aux instructions de montage et d'entretien decrites dans ce mode d'emploi.
- N'essayez pas d'effectuer d'autres entretiens ou réglages que ceux décrits dans ce mode d'emploi. Les autres opérations doivent être laissées aux soins des personnes compétentes dans l'entretien des dispositifs électromagnétiques et autorisées, aux regards des lois du pays concerné (ou équivalent) à accomplir les travaux de maintenance et de réparations. Les instructions de maintenance de ce mode d'emploi doivent être suivies scrupuleusement.

**A NOTER LORS DE L'ASSEMBLAGE DE L'APPAREIL**

Otez l'appareil de l'emballage. Vous trouverez les instructions d'assemblage détaillées au dos de ce manuel ; veuillez les suivre dans l'ordre indiqué.

Avant de commencer, vérifiez le contenu de l'emballage. S'il vous manque une pièce, contactez votre revendeur et indiquez-lui le modèle, le numéro de série de l'appareil et la référence de la pièce manquante. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce manuel. Les accessoires matériels sont marqués d'une * dans la liste des pièces détachées. Les directions droite, gauche, avant et arrière sont définies par rapport à la position d'exercice. Conservez les outils de montage, vous pourriez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple. Il faut être à deux pour assembler l'appareil.

L'emballage renferme un sachet de silicate pour absorber l'humidité pendant le stockage et le transport. Veuillez le jeter après avoir déballé l'appareil. Conservez au moin 1 m d'espace libre autour de l'appareil. Nous recommandons également d'ouvrir l'emballage et d'assembler le produit sur une base protectrice.
Une fois l'appareil monté, insérez les piles au dos de la console.

# REGLAGES

### REGLAGE DE LA SELLE

Réglez la selle à la hauteur adéquate ; en règle générale, la voûte plantaire doit toucher la pédale, au plus bas de sa course, quand la jambe est pratiquement tendue. Resserrez la vis de blocage. Maintenez la selle d'une main et, de l'autre main, tirez la molette de réglage vers l'extérieur pour que le guidon puisse coulisser vers le haut ou le bas. Quand la selle est à la hauteur souhaitée, relâchez le bouton et le verrouillage : la selle se bloque en place. Tournez le bouton de verrouillage dans le sens des aiguilles d'une montre pour le serrer.

**ATTENTION!** Assurez-vous toujours que le bouton de verrouillage est correctement serré avant de commencer votre entraînement!

### REGLAGE DU GUIDON

Desserrez le boulon de blocage situé à l'avant du guidon et inclinez ce dernier selon l'angle souhaité. Resserrez le bouton de blocage. Le guidon est conçu de telle façon que vous pouvez vous entraîner en position droite ou avec le torse incliné vers l'avant. N'oubliez pas cependant d'avoir toujours le dos droit.

**ATTENTION!** Assurez-vous toujours que le bouton de verrouillage est correctement serré avant de commencer votre entraînement !

### REGLAGE DES PIEDS DE SUPPORT

Si le vélo n'est pas stable, réglez les vis situées sous les pieds de support jusqu'à ce que l'équipement soit stable.

# S'ENTRAINER AVEC TUNTURI

Le pédalage est une excellente forme d'exercice aérobic qui lie à la fois modération et durée dans les efforts. Un tel exercice vise à améliorer votre capacité maximale d'absorption d'oxygène, donc votre endurance et votre condition physique. La capacité du corps à "brûler" la graisse est directement liée à sa capacité de transporter l'oxygène. L'exercice aérobic est avant tout un exercice agréable qui devra faire apparaître une légère sueur sur votre peau mais ne devra en aucun cas vous essouffler.

Pour vous remettre en forme, il vous faut pratiquer des exercices physiques au moins trois fois par semaine pendant 30 minutes à chaque fois et pour vous maintenir en bonne condition, au moins deux fois par semaine. Débutez avec une vitesse de pédalage et une resistance faibles. Si vous êtes obèse, un effort excessif pourrait surcharger votre système cardiovasculaire. Au fur et à mesure que votre condition s'améliore, vous pourrez augmenter résistance et vitesse.

### REGLAGE DE LA RESISTANCE

Pour augmenter la résistance, tournez, dans le sens des aiguilles d'une montre (+), le bouton de réglage se trouvant en partie haute de la barre du guidon. Pour diminuer la résistance, tournez-le dans le sens inverse (-). Grâce à l'échelle (1-8) se trouvant au dessus du bouton de réglage, il est aisé de trouver la bonne résistance.

# NIVEAU D'ENTRAINEMENT

Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls.

### MESURE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE A L'AIDE DES CAPTEURS DES POIGNEES

La fréquence cardiaque est mesurée par des capteurs situés sur le guidon. Les capteurs mesurent les impulsions électriques émises par les battements du cœur. Les mesures débutent lorsque les deux capteurs du guidon sont touchés simultanément. Pour que les mesures soient fiables, votre peau doit être légèrement humide et le contact de la peau avec les capteurs doit être ininterrompu. Si votre peau est trop sèche ou trop humide, la mesure de la fréquence cardiaque sera moins fiable. Maintenez le haut de votre corps et les paumes de vos mains relâchés et immobiles. Assurez-vous que le câble d'alimentation est déconnecté de l'équipement.

Déterminez d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Si vous ne connaissez pas votre pouls maximum, utilisez ces formules indicatives :

**220 - ÂGE**

Notez bien que c'est une valeur moyenne et que les maxima varient d'une personne à l'autre. Le pouls maximum diminue, en moyenne, d'une pulsation par année. Si vous faites partie d'un des groupes «à risque», consultez un médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum. Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

**DÉBUTANT**: 50-60 % du pouls maximum

Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n'ayant pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ainsi qu'aux convalescents. Il est recommandé de s'entraîner au moins une demi-heure trois fois par semaine. Un exercice régulier améliore, de façon décisive, les performances respiratoires et circulatoires du débutant et les effets d'une meilleure forme sont très vite ressentis.

**ENTRAÎNEMENT**: 60-70 % du pouls maximum

Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Il permet de renforcer le coeur et les poumons tout en respectant un effort raisonnable. S'entraîner au moins trois fois par semaine pendant une demi-heure minimum. Pour progresser davantage, augmentez soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps !

**ENTRAÎNEMENT ACTIF** : 70-80 % du pouls maximum

L'exercice à ce niveau ne convient qu'aux personnes en excellente condition physique et suppose un entraînement antérieur de longue date.

# UNITE DES COMPTEURS

**BOUTONS**

1. ENTER
Sélection des valeurs souhaitées
2. + / -
Réglage des valeurs souhaitées, réglage de l'intensité : augmenter la résistance
3. RESET.
Une simple pression réinitialise les valeurs et une pression plus longue redémarre le compteur.
4. RECOVERY
Cette touche permet de calculer votre indice de récupération de fréquence cardiaque.

**AFFICHAGES**

Petite fenêtre : vitesse (km/h ou ml/h), RPM (tour par min), temps (min:sec), distance (km ou ml), énergie dépensée (kcal) et fréquence cardiaque (bpm) sont affichés.

Grande fenêtre : passe automatiquement en revue les valeurs de temps, distance, énergie dépensée, fréquence cardiaque, RPM et vitesse toutes les 6 secondes. Appuyez sur ENTER pour arrêter le balayage et appuyez de nouveau sur ENTER pour passer à la fenêtre d'information suivante.

**UTILISATION DU COMPTEUR**

Le compteur se met en route en appuyant sur n'importe quelle touche du compteur. Si l'équipement n'est pas utilisé pendant 5 minutes, le compteur se débranche automatiquement.

Choisir les unités du compteurs souhaitées à l'aide de l'interrupteur situé au dos du compteur. Vous pouvez choisur les unités métriques (km, km/h, Celsius) ou les unités anglaises (miles, mph, Fahrenheit).

**PROGRAMMES**

1. MODE MANUAL
Sélectionnez vos objectifs pour la durée et/ou la distance et/ou l'énergie dépensée et/ou la limite supérieure de votre fréquence cardiaque en utilisant le +/- ENTER.
Commencez votre entraînement en pédalant.
Si vous avez défini un ou plusieurs objectifs, le compteur démarre.

2. RECOVERY
Une fois l'entraînement terminé, calculez votre indice de récupération en appuyant sur le bouton RECOVERY. Votre indice de récupération peut être calculé seulement si la mesure de votre fréquence cardiaque est activée et que sa valeur s'affiche. Cette mesure dure 60 secondes. Après une minute, votre indice de récupération s'affiche à l'écran, F1-F6 (F1 étant le meilleur résultat). Pour revenir au menu principal, appuyez de nouveau sur le bouton RECOVERY.

**REGLAGE DE LA DATE ET DE L'HEURE**

Appuyez pendant 2 secondes sur le bouton RESET, le compteur redémarre et vous pouvez régler la date et l'heure à l'aide du +/- ENTER.

**REMARQUES SUPPLEMENTAIRES**

1. Pour la vitesse et la distance, vous avez le choix entre les unités métriques ou anglaises. Utilisez l'interrupteur KM/ML situé au dos du compteur. Pour effectuer cette modification, les piles doivent être installées.
2. Si vous ne vous entraînez pas et si vous n'appuyez sur aucun bouton, le compteur passe en mode veille après 4 minutes. la date et l'heure s'affichent.
3. Pour saisir vos objectifs d'entraînement (durée, distance, énergie, fréquence cardiaque), l'appareil doit être en mode STOP (c'est-à-dire pas pendant l'entraînement).
4. Lorsque l'appareil est à l'arrêt, le symbole d'interruption (P) s'affiche dans le coin supérieur gauche de l'écran.
5. Le symbole SCAN s'affiche dans le coin supérieur gauche de l'écran lorsque la fonction de balayage est activée. Vous pouvez désactiver cette fonction en appuyant sur ENTER.
6. Cet appareil ne peut être utilisé à des fins thérapeutiques.
7. La dépense énergétique est calculée selon des valeurs moyennes. Elle s'affiche en kilocalories ; pour la convertir en joules, utilisez la formule 1 kcal = 4,187 kJ.
8. Si vous vous entraînez avec un dispositif permettant de mesurer la fréquence cardiaque, vous pouvez définir la limite supérieure de votre fréquence cardiaque. Si vous dépassez ce seuil pendant l'entraînement, le compteur émet un signal d'alarme.
9. Si vous avez défini plusieurs objectifs, un signal est émis lorsque chacun atteint zéro. Une fois zéro atteint, le compte de chaque valeur recommence.
10. Veuillez noter que l'indice de récupération dépend de la fréquence cardiaque au début et à la fin de la mesure.

# MAINTENANCE

Le F20 ne requièrent qu'un minimum de maintenance. Vérifiez, de temps en temps, que tous les écrous et vis sont serrés.
• Après s'être exercé, séchez toujours l'appareil avec un tissu mou et absorbant. N'utilisez pas de détergent.
• N'enlevez jamais les capots protecteurs de l'appareil.

**REMPLACEMENT DES PILES**
Changez les piles du compteur lorsque ce dernier ne se met plus en route ou lorsqu'il devient difficile de lire les données sur l'écran d'affichage. Retirez le couvercle du compartiment à piles par l'arrière et ôtez les piles. Insérez des piles neuves dans le compartiment et remettez le couvercle en place. IMPORTANT : placez les piles en fonction des signes + et – figurant dans le compartiment.

# TRANSPORT ET RANGEMENT

Veuillez suivre ces instructions pour déplacer ou transporter votre vélo d'appartement : en le levant d'une façon incorrecte, vous risquez un accident ou un problème de dos.

Placez-vous derrière l'appareil, saisissez d'une main la barre du siège, et de l'autre le tube de poignées. Levez le vélo pour l'appuyer sur les roues de transport situées à l'avant et poussez l'appareil. Reposez le vélo en le maintenant jusqu'à ce qu'il touche le sol et en restant toujours derrière.

Pour lui garantir un fonctionnement impeccable, rangez et utilisez votre appareil dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières.

# CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

| | |
|---|---|
| Longueur | 98 cm |
| Hauteur | 56 cm |
| Largeur | 138 cm |
| Poids | 31 kg |

Ce produit réponds aux normes des directives EMC de l'UE concernant la compatibilité électromagnétique (89/336/CEE) et les appareils électriques destinés à une utilisation dans certaines limites de tensions (73/23/CEE). Ce produit porte, en conséquence, la marque CE.

Ce produit réponds aux normes de sécurité et de précision EN (Classe HB, EN-957, paragraphe 1 et 5).
Du fait de sa politique de développement continu des produits, Tunturi se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

⚠ **ATTENTION!** La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Tunturi rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'equipement.

**NOUS VOUS SOUHAITONS D'AGRÉABLES ET NOMBREUSES SÉANCES D'EXERCICE AVEC VOTRE NOUVEAU PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT TUNTURI!**

**NEDERLANDS**

# INHOUD


| | |
|---|---|
| HET MONTEREN | 41 |
| AFSTELLING | 15 |
| FITNESS TRAINING MET TUNTURI | 15 |
| TRAININGS NIVEAU | 15 |
| MONITOR | 16 |
| ONDERHOUD | 16 |
| VERPLAATSEN | 17 |
| TECHNISCHE GEGEVENS | 17 |


**WELKOM IN DE WERELD VAN TUNTURI TRAINING!**

Uw keuze toont aan, dat u echt in uw gezondheid en conditie wilt investeren. Het bewijst ook, dat u kwaliteit en stijl belangrijk vindt en waardeert. Met deze Tunturi trainer heeft u een veilig, motiverend kwaliteitsproduct als trainingspartner gekozen. Wat uw trainingsdoel ook is, wij zijn ervan overtuigd dat de keuze van deze trainer de juiste is om uw doel te bereiken. Meer informatie over het gebruik van uw trainingsapparatuur en efficiënte training kunt u vinden op Tunturi's website WWW.TUNTURI.COM

# OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

Deze gids is een essentieel onderdeel van uw fietsergometer. Lees deze gids zorgvuldig door vóórdat u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw fietsergometer. Bewaar de gids op een handige plaats. U kunt er, nu en in de toekomst, nuttige informatie uithalen die u nodig heeft voor het gebruik en het onderhoud van de apparatuur. Volg de instructies altijd met zorg op.

**GEZONDHEID**

• Laat uw conditie door uw huisarts controleren voordat u begint met trainen.
• Bij misselijkheid, duizeligheid of andere abnormale symptomen moet u direct stoppen met de training en een arts raadplegen.
• Om spierpijn te voorkomen, begint u de training met een warming up en sluit u die af met cooling-down. U sluit de training af met stretch oefeningen.

**DE TRAININGSRUIMTE**

• Plaats de trainer op een vlakke en stevige ondergrond. Bescherm de vloer onder de trainer tegen beschadiging.
• Zorg voor voldoende ventilatie tijdens de training, maar zorg dat u niet op de tocht zit.
• Tijdens de training is de toegestane gebruikstemperatuur tussen +10º en +35°C; voor opslag gelden de temperaturen tussen -15° en +40°C. De luchtvochtigheid in de trainings- of opslagruimte mag nooit hoger dan 90 % zijn.

**HET GEBRUIK VAN DE TRAINER**

• Ouders en verzorgers van kinderen moeten er rekening mee houden dat kinderen speels zijn en graag alles uitproberen. Dit kan ertoe leiden dat de trainer wordt gebruikt op een manier waarvoor deze niet bedoeld is. Als kinderen de trainer mogen gebruiken moet u als ouder of verantwoordelijke rekening houden met de lichamelijke en psychische ontwikkeling en vooral de aard van het kind. Vertel kinderen duidelijk hoe de trainer moet worden gebruikt en houd toezicht. De trainer is geen geval bedoeld als speelgoed.
• Controleer voor de training of het apparaat goed functioneert. Train nooit op een defect apparaat.
• De trainer mag uitsluitend door één persoon tegelijk gebruikt worden.
• Draag tijdens de training de juiste kleding en geschikte schoenen.
• Gebruik de trainer alleen als alle afschermingen en omkastingen geplaatst zijn.
• Voer alleen die onderhoudsverrichtingen en afstellingen uit die in deze handleiding beschreven zijn. Volg de onderhoudsinstructies van de handleiding nauwkeurig op.
• Gebruik de trainer uitsluitend voor het doel waarvoor deze is gemaakt en zoals hierna beschreven wordt.
• Zorg ervoor dat de monitor niet met water in aanraking komt. Veeg de monitor altijd af met een zachte en absorberende doek als er zweetdruppels op gevallen zijn. Reinig de monitor niet met oplosmiddelen.
• Druk op de toetsen met uw vingertoppen; nagels kunnen de toetsmembranen beschadigen.
• Houd de monitor uit de zon; door zonlicht kunnen kleuren van de monitor verbleken.
• De trainer is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot maximaal 135 kg.
•Nadere informatie over de garantie op uw trainingstoestel vindt u in het bijgesloten garantieboekje. De garantie vervalt bij schade ontstaan tijdens de verzending of door het niet volgen van de in deze handleiding gegeven instructies betreffende het monteren, afstellen en onderhoud van het apparaat.

**OPMERKING OVER HET MONTEREN VAN HET APPARAAT**

Begin met het uitpakken van de apparatuur. De gedetailleerde montage-instructies vindt u achter in deze gids. Volg de instructies in de volgorde die wordt aangegeven.

Controleer de inhoud van het pakket voordat u begint met de montage. Als er een onderdeel ontbreekt, neem dan contact op met de dealer. Vermeld het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het ontbrekende onderdeel. Achter in deze gids vindt u de onderdelenlijst. De inhoud van het hardwarepakket is aangegeven met een * in de lijst met onderdelen. De aanwijzingen 'links', 'rechts', 'voor' en 'achter' zijn gegeven vanuit de gebruikspositie van het apparaat. Bewaar het montagegereedschap; mogelijk heeft u het later nodig, bijvoorbeeld voor het afstellen van het apparaat. NB: voor de montage zijn twee mensen nodig.

De verpakking bevat een zakje met silicaatkorrels dat de apparatuur tijdens opslag en transport heeft beschermd tegen vocht. Dit zakje kan na het uitpakken van het apparaat worden weggegooid. Houd rondom de apparatuur ten minste een bewegingsruimte van 100cm. Wij raden u ook aan om het pakket uit te pakken en het product te monteren op een beschermde ondergrond.

Na montage van de apparatuur kunt u de batterijen aanbrengen aan de achterkant van de console.

# AFSTELLING

**INSTELLEN VAN DE ZADELHOOGTE**
Het zadel staat op de juiste hoogte als u, met een bijna gestrekt been, met de holte van uw voet het pedaal in de laagste stand kunt aanraken. Draai de vergrendelknop èèn slag los. Hou het zadel met één hand vast en trek met de andere hand de vergrendelingsknop naar u toe om de zadelpen vrij naar boven en beneden te kunnen verplaatsen. Heeft het zadel de juiste hoogte, laat dan de knop los. Het zadel is nu op de juiste hoogte vergrendeld. Draai de vergrendelknop weer vast. Door middel van de schaalverdeling die is aangebracht op de zadelpen, kunt u gemakkelijk onthouden wat voor u de juiste hoogte van het zadel is.

⚠ **BELANGRIJK!** Controleer altijd, vóór u met trainen begint, of de vergrendelknop goed is vastgedraaid!

**STUUR**
Maak de sluitknop aan de voorkant van het stuur los en bepaal de juiste hoek voor de positie van het stuur. Draai de sluitknop weer vast. Het ontwerp van het stuur stelt u in staat om te trainen in een verticale houding of met het bovenlijf naar voren geleund. Onthoud echter dat u uw rug altijd recht moet houden.

⚠ **BELANGRIJK!** Controleer altijd, vóór u met trainen begint, of de vergrendelknop goed is vastgedraaid!

**AFSTELLING VAN STEUNVOETEN**
Als het apparaat niet stabiel staat, verdraai dan indien nodig de stelschroeven onder de steunvoeten.

# FITNESS TRAINING MET TUNTURI

Trainen op een fietstrainer is een uitstekende aërobe training. Het basisidee is een voldoende lichte training die langere tijd kan worden volgehouden. Aërobe training bevordert het zuurstofopnamevermogen van het lichaam, waardoor ook het uithoudingsvermogen en de conditie verbeteren. Het menselijk vermogentot het verbranden van vet is afhankelijk van dit zuurstofopnamevermogen.

Aërobe training moet plezierig zijn. Een beetje transpireren mag, maar buiten adem raken niet. Tijdens een oefening moet u gewoon een gesprek kunnen voeren. Door minstens drie keer per week 30 minuten te trainen, bouwt u een basisconditie op die u vervolgens onderhoudt door enkele keren per week te trainen. Vervolgens kunt u uw conditie eenvoudig verbeteren door het aantal trainingen op te voeren. Omdat een zware training voor mensen met overgewicht belastend kan zijn voor hart en bloedvaten is het verstandig te beginnen met een langzame pedaalslag met geringe weerstand. Naarmate de conditie toeneemt, kunnen snelheid en weerstand geleidelijk worden opgevoerd.

**INSTELLEN VAN DE WEERSTAND**
De trapweerstand wordt vergroot door de weerstandsknop op de stuurstang met de klok mee in de + richting te draaien en verkleint door tegen de wijzers van de klok in de - richting te draaien. De knop is voorzien van een schaalverdeling van 1- 8 zodat u altijd snel en makkelijk de ideale instelling kunt vinden.

# TRAININGS NIVEAU

Wat uw doel, uw streven ook met het trainen is, u bereikt het beste resultaat door te trainen op een niveau dat u aankunt. Daarvoor is, zoals gezegd, uw hartslag de beste graadmeter.

**HARTSLAGMETING MET HANDGREEPSENSOREN**
De hartslag wordt gemeten door middel van de sensoren op de stuurstang. De sensoren meten elektrische impulsen, die bij de hartslag ontstaan. De meting start als beide sensoren op de stuurstang gelijktijdig worden aangeraakt. Voor een betrouwbare hartslagmeting moet de huid een klein beetje vochtig zijn en moet de huid ononderbroken met de sensoren in contact zijn. Als de huid te droog of te vochtig is, is hartslagmeting via de handen minder betrouwbaar. Probeer uw bovenlichaam en palmen ontspannen en stil te houden. Zorg ervoor dat de voedingskabel wordt losgekoppeld van het apparaat zit.

Om te beginnen dient u te weten wat uw maximale hartslag is: dit is de hartslag die bij meer inspanning niet meer hoger wordt. Als u niet weet wat uw maximale hartslag is, kunt u de volgende formule als leidraad nemen:

**220 – DE LEEFTIJD**

Het maximum varieert van persoon tot persoon. De maximale hartslag daalt per jaar met gemiddeld èèn punt. Als u tot de risicogroepen behoort, vraag dan een arts uw maximale hartslag te bepalen. Om u te helpen met uw training, hebben wij drie verschillende hartslag niveaus geselecteerd.

**BEGINNER:** 50 tot 60 % van de maximale hartslag

Dit niveau is ook geschikt voor mensen die lijnen, mensen die herstellende zijn van een ziekte en mensen die lang niet getraind hebben. Drie trainingen van tenminste een halfuur per week zijn aan te bevelen. Regelmatig trainen stimuleert bij een beginner de ademhaling en bloedsomloop in sterke mate en zorgt al snel voor een merkbaar resultaat.

**GEMIDDELDE SPORTER:** 60 tot 70 % van de maximale hartslag

Een perfect niveau om de conditie te verbeteren en op peil te houden. Zelfs een redelijk normale inspanning - minimaal 3 trainingen van 30 minuten per week - heeft een positief effect op hart en longen. Om uw conditie verder te verbeteren kunt u het aantal keren trainen per week verhogen of de duur van uw training verlengen. Verhoog echter nooit beide tegelijkertijd!

**GETRAINDE SPORTER:** 70 tot 80 % van de maximale hartslag

Trainen op dit niveau is alleen weggelegd voor wie écht fit is en wie gewend is aan langdurige conditie trainingen.

# MONITOR

### KNOPPEN

1. ENTER
Instelling van de streefwaarden.
2. + / -
Instelling van de streefwaarden.
3. RESET
Door één keer te drukken, worden de waarden teruggezet naar de oorspronkelijke instelling. Door de knop langer ingedrukt te houden, wordt de meter opnieuw gestart.
4. RECOVERY
Berekent de index van uw herstelhartslag.

### BEELDSCHERM

Klein venster: Snelheid (km/u of ml/u), RPM (omwentelingen per min.), tijd (mm:ss), afstand (km of ml), energieverbruik (kcal) en hartslag (slagen per minuut) worden getoond.

Groot venster: Toont elke zes seconden automatisch achtereenvolgens de waarden tijd - afstand - energie - hartslag - RPM - snelheid. De doorloop kan worden gestopt door de ENTER-knop in te drukken. Door opnieuw op ENTER te drukken, kunt u de informatie in het grote venster wijzigen en de volgende waarde in beeld laten verschijnen.

### PROGRAMMA'S

1.MANUAL PROGRAMMA
Stel een streeftijd en/of -afstand en/of -energieverbruik en/of bovenste hartslaggrens in door middel van het +/- ENTER.
Start de training door te beginnen met trappen.
Als u streefdoelen/streefdoelen heeft ingesteld, dan zullen die streefdoelen/streefdoelen beginnen met aftellen.

2. RECOVERY
Begin met de herstelberekening na de training. Druk hiervoor op de RECOVERY-knop. De berekening van de herstelhartslag kan alleen worden gestart als de hartslagmeting is ingeschakeld en de hartslagwaarde wordt getoond op het scherm. Deze meting duurt 60 seconden. Na 60 seconden verschijnt op het scherm uw herstelindex op een schaal van F1 tot F6 (F1 = beste resultaat). Om terug te keren naar het hoofdmenu drukt u één keer op de RECOVERY-knop.

### DATUM EN TIJD INSTELLEN

Nadat u de RESET-knop 2 seconden heeft ingedrukt, wordt de meter opnieuw gestart en kunt u het +/- ENTER gebruiken om de datum en tijd in te stellen.

### AANVULLENDE OPMERKINGEN

1. Voor het instellen van de snelheid en afstand kunt u kiezen voor metrische of Engelse eenheden. Dit kunt u instellen door gebruik te maken van de KM/ML-schakelaar die zich aan de achterkant van de meter bevindt. Om de verandering door te voeren, moeten de batterijen opnieuw worden geplaatst.
2. Als u niet aan het trainen bent en er worden geen knoppen ingedrukt, dan schakelt de meter na vier minuten automatisch over naar de slaapstand. In deze stand worden datum en tijd getoond.
3. Het invoeren van trainingsstreefdoelen (tijd, afstand, energieverbruik, hartslaggrens) is alleen mogelijk wanneer het apparaat in de STOP-stand staat (niet tijdens de training).
4. Als het apparaat in de STOP-stand staat, wordt het Pause-symbool (P) getoond in de linker bovenhoek van het scherm.
5. Het SCAN-symbool wordt getoond in de linker bovenhoek van het scherm als de scanfunctie is ingeschakeld. U kunt de scanfunctie uitschakelen door op ENTER te drukken.
6. Deze apparatuur kan niet worden gebruikt voor therapeutische doeleinden.
7. Het energieverbruik wordt berekend op basis van gemiddelde waarden. Het energieverbruik wordt weergegeven in kilocalorieën. Om dit om te rekenen in joules gebruikt u de volgende formule: 1 Kcal = 4,187 KJ.
8. Als u traint met een hartslagmeting, kunt u een maximale hartslaggrens instellen. Wanneer deze grens wordt overschreven tijdens het trainen, zal de meter een alarmsignaal afgeven.
9. Als u verschillende streefdoelen heeft die aftellen, dan klinkt voor elk streefdoel dat de nulwaarde bereikt een signaal. Nadat de nulwaarde is bereikt, telt elke waarde weer op.
10. NB: de herstelindex staat in verhouding tot de hartslagfrequentie, zowel aan het begin als aan het einde van de meting.

# ONDERHOUD

De F20 apparaten hebben weinig onderhoud nodig.
Het is raadzaam om zo nu en dan te controleren of alle bouten en moeren nog goed vast zitten.
U kunt het apparaat schoonhouden door het af te nemen met een vochtige doek. Gebruik echter geen oplosmiddelen.
Verwijder de kunststof behuizing van het apparaat nooit!

Voor de eerste ingebruikname van uw trainingstoestel is het zeer raadzaam de trainer te behandelen met een beschermend onderhoudsproduct tegen inwerking van transpiratie, vocht en vuil.
Behandel alle metalen delen, buizen, bouten, moeren e.d. met een wax, vaseline of andere beschermend onderhoudsmiddel die ook wel bij fietsen e.d. gebruikt worden.

**BATTERIJEN VERVANGEN**
Vervang de batterijen van de monitor als de monitor niet meer werkt of het display zeer wazig wordt. Haal aan de achterzijde het deksel van het batterijhuis los en verwijder de oude batterijen. Plaats nieuwe batterijen in de batterijhouder en druk het deksel van het batterijhuis terug in positie. BELANGRIJK: let op de markeringen + en – op de batterijhouder.

# VERPLAATSEN

Wilt u uw fietstrainer verplaatsen, doe dat dan op de hieronder omschreven manier. Het verkeerd optillen van een zwaar apparaat, kan immers rugletsel veroorzaken.
Ga achter het apparaat staan. Pak met een hand het zadel vast en met de andere het stuur. Plaats een voet op de achtersteun. Kantel het apparaat zo dat het op de transportwieltjes komt te staan. Rij het apparaat op de transportwieltjes naar de andere plek. Laat het apparaat langzaam zakken. Hou daarbij het stuur vast en blijf achter het apparaat staan tot de trainer weer op de grond staat.
Om schade aan het apparaat te voorkomen, is het raadzaam de trainer op een droge plek met zo min mogelijk stof en temperatuurwisselingen te plaatsen.

# TECHNISCHE GEGEVENS

| | |
|---|---|
| Lengte | 98 cm |
| Breedte | 56 cm |
| Hoogte | 138 cm |
| Gewicht | 31 kg |

Dit product voldoet aan de eisen van EUs EMC Directieven betreffende elektromagnetische compatibiliteit (89/336/EEC) en elektrische apparatuur ontworpen voor gebruik binnen bepaalde spanningslimieten (73/23/EEC). Daarom is dit product met de CE label voorzien.

Dit product voldoet aan EN precisie- en veiligheidsnormen (Norm HB, EN-957, deel 1 en 5).

Tunturi is gerechtigd om specificaties te veranderen zonder daarover nader te berichten.

⚠ **BELANGRIJK!** De garantie vervalt bij schade veroorzaakt door het niet volgen van de instructies in deze gids betreffende de montage, het instellen en het onderhoud van de apparatuur. De instructies dienen bij het in elkaar zetten, het onderhoud en het gebruik, zo zorgvuldig mogelijk te worden gevolgd. Veranderingen of modificaties, die niet door Tunturi zijn goedgekeurd, laten de Tunturi product aansprakelijkheid geheel vervallen.

**WIJ WENSEN U VEEL PLEZIERIGE TRAININGEN MET UW NIEUWE TUNTURI TRAININGSPARTNER!**

**ITALIANO**

# INDICE


| | |
|---|---|
| MONTAGGIO | 41 |
| REGOLAZIONI | 18 |
| TRAINING CON LA TUNTURI | 19 |
| BATTITO CARDIACO | 19 |
| PANNELLO | 20 |
| MANUTENZIONE | 20 |
| TRASPORTO E IMMAGAZZINAGGIO | 21 |
| DATI TECNICI | 21 |


**SEI BENVENUTO NEL MONDO DEGLI ALLENAMENTI TUNTURI!**
Hai fatto un'ottima scelta. Si vede che tieni alla tua forma fisica. Indubbiamente sei una persona esigente che richiede il meglio in quanto a qualità e stile. Nella Tunturi troverai il tuo partner ideale. Alta tecnologia, sicurezza e stimolo per sempre migliori prestazioni sono le sue caratteristiche. Qualunque sia il tipo di allenamento che intendi praticare, questo è lo strumento fatto per te. Nel fascicolo unito al tuo attrezzo Tunturi troverai le informazioni necessarie per un allenamento efficace. Puoi anche consultare il sito internet della Tunturi (WWW.TUNTURI.COM).

# AVVERTENZE

Questo libretto di istruzioni è una parte essenziale della tua attrezzatura da ginnastica. Leggi con attenzione quanto scritto in questa guida, prima del montaggio dei pezzi e prima di fare uso dell'attrezzo o di effettuarne qualunque manutenzione. Ti raccomandiamo pure di conservare la presente guida in un luogo sicuro e a portata di mano; essa ti fornirà, adesso e nel futuro, tutte le istruzioni necessarie all'uso e alla manutenzione della tua attrezzatura da ginnastica. Tali istruzioni devi seguirle sempre con molta attenzione!

**VOSTRA SALUTE**
• Prima di iniziare l'allenamento consultate un medico per controllare la vostra condizione fisica.
• Se avvertite disturbi, nausea o altri sintomi anormali durante l'esercizio, smettate immediatamente e consultate un medico.
• Onde evitare dolori muscolari, fate alcuni esercizi di stiramento prima dell'allenamento.
AMBIENTE
• L'attrezzo non è stato progettato per essere usato all'aperto.
• Posizionare l'attrezzo su una superficie la più piana possibile.
• Assicuratevi che l'ambiente dove vi allenate abbia ventilazione adeguata e non sia umido.
• Consigliamo di conservare l'attrezzo, quando in uso, a temperatura ambiente da +10 a +35°C. L'attrezzo può essere immagazzinato da -15 a + 40°C. Il tasso d'umidità non deve mai superare il 90 %.
• Lasciate 100 cm di spazio circa l'attrezzatura.

**USO DELL'ATTREZZO**
• Se si permette ai bambini di usare l'attrezzo, si deve sempre tenere conto del loro sviluppo fisico e mentale e del loro temperamento. Devono essere istruiti al corretto uso dell'attrezzo e controllati. Accertarsi che non vi siano animali domestici vicino all'apparecchio in movimento o durante l'esercizio.
• Prima dell'uso assicuratevi che l'attrezzo funzioni correttamente. Non usate un attrezzo difettoso.
• Premi i tasti con il polpastrello: le unghie possono danneggiare la membrana del display.
• Non usate mai l'attrezzo con carter smontati.
• Per evitare danni consigliamo di collocare l'attrezzo su una superficie protettiva.
• L'attrezzo può essere usato da una persona sola alla volta.
• Proteggi il pannello dell'utente dalla luce del sole. La superficie del pannello, se bagnata dal sudore, deve sempre essere asciugata.
• Indossate abbigliamento appropriato durante l'allenamento.
• Non tentate riparazioni e manutenzioni diverse da quelle descritte da questo manuale.
• L'attrezzo non puó essere usato da persone, il cui peso superi i 135 kg.
• Per maggiori informazioni sulle condizioni di garanzia dell'attrezzo, consultare il libretto di garanzia allegato.

La garanzia non copre danni derivati da negligenze derivate nelle regolazioni o nelle manutenzioni descritte i questo manuale!

**NOTA SUL MONTAGGIO DELL'APPARECCHIO**
Disimballare l'apparecchio. Le istruzioni di montaggio dettagliate si trovano in fondo alla presente guida. Seguire le istruzioni nell'ordine indicato.

Prima di iniziare l'assemblaggio, controllare il contenuto della confezione. Se manca qualche parte, contattare il proprio rivenditore indicando modello, numero di serie dell'apparecchio e numero di ricambio della parte mancante. In fondo alla presente guida si trova un elenco dei ricambi. I componenti presenti nella confezione sono contrassegnati con un * nell'elenco dei ricambi. Le direzioni sinistra, destra, fronte e retro sono definite in rapporto alla posizione in cui si trova la persona durante l'allenamento. Conservare gli attrezzi di montaggio, perché potrebbero tornare utili, ad esempio per regolare l'apparecchio. Si tenga presente che per il montaggio sono necessarie due persone.

L'imballaggio è inclusivo di sacchetto riempito con silicati, per l'assorbimento dell'umidità quando si ripone l'apparecchio e durante il trasporto. Eliminare il sacchetto dopo il disimballaggio dell'apparecchio. Mantenere uno spazio di libero di almeno 1 mt. intorno all'apparecchio. Raccomandiamo inoltre di aprire la confezione e assemblare il prodotto su una base protettiva.
Dopo aver montato l'apparecchio, inserire le batterie nel retro della console.

# REGOLAZIONI

**POSIZIONAMENTO DELLA SELLA**
Pla sella all'altezza a te adatta; la regola di base è che l'arcata inferiore del piede possa raggiungere il pedale, quando la gamba sia tenuta in posizione pressochè diritta e contemporaneamente il pedale si trovi nella sua posizione più bassa. Stringi la vite di fissaggio. Tenendo

saldamente il sedile con una mano, tirare la manopola di fissaggio verso l'esterno per consentire il libero movimento del manubrio verso l'alto e verso il basso. Quando l'altezza sia in posizione corretta, fai in maniera che il bloccaggio, per pomello e seggiolino, venga a trovarsi al posto giusto. Gira il pomello di bloccaggio in senso orario, per stringerlo.

**AVVERTENZA!** Assicurati sempre che il pomello di bloccaggio sia stretto bene, prima di dar via agli allenamenti!

**MANUBRIO**
Allentare la manopola di bloccaggio situata nella parte anteriore della base del manubrio e trovare l'angolo giusto a cui posizionare il manubrio. Stringere la manopola di bloccaggio. Il design del manubrio consente di esercitarsi sia in posizione eretta che con la parte superiore del corpo protesa in avanti. Ricordarsi comunque di tenere sempre la schiena dritta.

**AVVERTENZA!** Assicurati sempre che il pomello di bloccaggio sia stretto bene, prima di dar via agli allenamenti!

**REGOLAZIONE DELLA PEDANA DI SUPPORTO**
Se l'attrezzo non è stabile, è necessario regolare le viti situate sotto la pedana di supporto.

# TRAINING CON LA TUNTURI

Pedalare è un eccellente esercizio aerobico molto meglio se di bassa intesità ma di lunga durata per persone di tutte le età. L'allenamento aerobico migliora la capacità polmonare, che migliora la resistenza e la condizione fisica in generale. La capacità del corpo umano di bruciare grasso è direttamente dipendente alla capacità di immissione dell'ossigeno. L'esercizio aerobico deve sopratutto essere divertente. Aumenta la respirazione ma non dovreste mai andare in debito di ossigeno duranto l'allenamento. Per esempio, mentre si pedala si dovrebbe riuscire a parlare.

Dovreste allenare almeno tre volte la settimana per 30 minuti per raggiungere un discreto livello che per essere migliorato richiede solo l'incremento delle sessioni di allenamento. Potete iniziare a ritmo blando e bassa resistenza perchè un esercizio troppo intenso può provocare in una persona sovrapeso un affaticamento del cuore. Si possono controllare i propri progressi misurando le pulsazioni sotto sforzo grazie all'accessorio incluso.

**REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA**
Per aumentare e diminuire la resistenza, girare la manopola posta alla base del manubrio in senso orario (direzione +) per aumentare la resistenza e in senso antiorario (direzione -) per diminuirla. Come riferimenti rifarsi alla scaletta graduata (1-8) posta sopra la manopola.

# BATTITO CARDIACO

Il cardiofrequenzimetro, che permette di controllare anche la circolazione superficiale, è integrato nel corrimano. I sensori installati, rivelano la frequenza cardiaca quando l'utente appoggia entrambe le mani sul corrimano. Qualunque sia lo scopo che tu ti sia prefissato, i risultati migliori saranno raggiunti col suddetto training al giusto livello di sforzo, e la misura migliore, per tale sforzo, è il ritmo del tuo stesso cuore.

**MISURAZIONE DELLE PULSAZIONI CON I SENSORI DEL MANUBRIO**
Le pulsazioni vengono misurate mediante i sensori che si trovano sul manubrio. I sensori misurano gli impulsi elettrici che vengono generati dal battito cardiaco. La misurazione inizia quando entrambi i sensori del manubrio vengono toccati simultaneamente. Per essere sicuri che la misurazione delle pulsazioni sia affidabile, è necessario che la pelle sia leggermente umida e il contatto con i sensori continuo. Se la pelle è troppo asciutta o troppo umida, l'operazione di misurazione delle pulsazioni è meno affidabile. Cercare di mantenere la parte superiore del corpo e i palmi delle mani rilassati e fermi. Verificare che il cavo principale sia scollegato dall'attrezzo.

Per prima cosa, quindi, devi sapere qual'è il livello massimo di battiti cardiaci, ovverossia il livello, oltre il quale le pulsazioni non aumentano, pur aggiungendo sforzi. Se tu non conosci il numero massimo delle tue pulsazioni, puoi usare la seguente formula indicativa:

**220 - L'ETA**

Naturalmente, il valore massimo effettivo varia da persona a persona. Il numero massimo di pulsazioni cardiache diminuisce, in media, di un punto ogni anno. Se appartieni ad uno gruppo a rischio, chiedi a un medico di misurare il tuo livello massimo di pulsazioni cardiache. Abbiamo definito tre differenti aree di pulsazioni, per aiutarti a stabilire il tuo livello di training.

**PRINCIPIANTI:** 50-60 % del massimo di pulsazioni

Questo livello è indicato anche per i weight-watchers, per i convalescenti e per coloro che non hanno fatto allenamento per lungo tempo. Si raccomandano tre periodi di training ininterrotto alla settimana, ognuno della durata di almeno mezz'ora. Un esercizio regolare migliora notevolmente la performance respiratoria e circolatoria del principiante, tanto da farti sentire presto molto più in forma.

**TRAINER:** 60-70 % del massimo di pulsazioni

Questo livello è perfetto per chi voglia migliorare il proprio fitness e mantenerlo in ottime condizioni. Uno sforzo ragionevole e bilanciato migliora notevolmente le funzioni cardiovascolari e respiratorie; il training deve durare per almeno 30 minuti e deve essere fatto come minimo tre volte alla settimana. Per migliorare ulteriormente la tua condizione fisica, puoi aumentare la frequenza o l'intensità dello sforzo, ma non entrambi allo stesso tempo!

**TRAINER ATTIVO**: 70-80 % del massimo di pulsazioni

Le esercitazioni a questo livello vanno bene solo per coloro che hanno raggiunto una forma quasi perfetta e devono essere precedute da lunghi periodi di allenamenti "endurance".

# PANNELLO

**PULSANTI**

1. ENTER
Selezione dei valori di riferimento.
2. + / -
Impostazione dei valori di riferimento.
3. RESET
Una pressione breve azzera i valori. Una pressione lunga riavvia il contatore.
4. RECOVERY
Calcola la frequenza cardiaca di recupero.

**DISPLAY**

Finestra piccola: vengono visualizzati velocità (km/h o ml/h), RPM (giri al minuto), tempo (mm:ss), distanza (km o ml), consumo energetico (kcal) e frequenza cardiaca (bpm).

Finestra grande: avvia automaticamente la scansione tra i valori di tempo – distanza – energia – frequenza cardiaca – RPM – velocità ogni 6 secondi. È possibile interrompere la scansione premendo il pulsante ENTER. Premendo di nuovo ENTER è possibile cambiare le informazioni presenti nella finestra grande con quelle seguenti.

**PROGRAMMI**

1.PROGRAMMA MANUAL
Impostare tempo di riferimento e/o distanza e/o consumo energetico e/o limite massimo della frequenza cardiaca mediante la +/- ENTER.
Pedalare per iniziare l'allenamento.
Se sono stati impostati dei riferimenti, comincerà il conto alla rovescia.

2. RECOVERY
Iniziare il calcolo del recupero post allenamento premendo il pulsante RECOVERY. Il calcolo della frequenza cardiaca di recupero si può avviare solo se la misurazione della frequenza cardiaca è attivata e tale valore è visualizzato sul display. La misurazione dura 60 secondi. Trascorsi 60 secondi il display mostra l'indice di recupero F1-F6 (F1 = miglior risultato). Per tornare al menu principale premere di nuovo il pulsante RECOVERY.

**IMPOSTARE DATA E ORA**

Dopo aver premuto il pulsante RESET per due secondi, il contatore si riavvia ed è possibile usare la +/- ENTER per impostare data e ora.

**ADDITIONAL NOTES**

1. Per la velocità e la distanza è possibile scegliere il sistema metrico o quello inglese tramite l'interruttore KM/ML situato nella parte posteriore del contatore. Per applicare la modifica è necessario reinstallare le batterie.
2. Se non ci si sta allenando e non viene premuto nessun pulsante, dopo quattro minuti il contatore passa alla modalità di riposo. Vengono visualizzate data e ora.
3. L'inserimento dei valori di riferimento (tempo, distanza, energia, limite della frequenza cardiaca) è possibile solo in modalità STOP (non durante l'allenamento).
4. Durante la modalità STOP il simbolo di pausa (P) compare nell'angolo in alto a sinistra del display.
5. Quando la funzione di scansione è attiva, il simbolo SCAN compare nell'angolo in alto a sinistra del display. È possibile bloccare la funzione di scansione premendo ENTER.

6. Questo apparecchio non può essere utilizzato per scopi terapeutici.
7. Il consumo energetico viene calcolato in base a valori medi ed è espresso in chilocalorie. Per convertire il valore in joule, usare la formula: 1 Kcal = 4,187 KJ.
8. Se ci si sta allenando con la rilevazione della frequenza cardiaca (tramite fascia toracica o manopole), è possibile impostare il limite massimo di battiti. Quando il limite viene superato durante l'allenamento, il contatore emette un segnale acustico.
9. Se è attivo il conto alla rovescia per diversi riferimenti, viene emesso un segnale acustico ogni volta che un valore raggiunge lo zero. Una volta raggiunto lo zero ogni valore inizia il conteggio normale.
10. Tenere presente che l'indice di recupero è calcolato in relazione alla frequenza cardiaca sia all'inizio che alla fine della misurazione.

# MANUTENZIONE

Questo l'attrezzo Tunturi richiedono pochissima manutenzione. Comunque, di tanto in tanto, controlla che tutte le viti e i dadi siano stretti a sufficienza.
Dopo ogni seduta di allenamento, asciugare sempre tutte le parti dell'attrezzo con un panno soffice e assorbente. Non fare uso di solventi. Il sudore causa corrosione; suggeriamo quindi di proteggere tutte le superfici metalliche fuori delle coperture di plastica con del Teflon o cera per automobili.
Non rimuovere mai l'involucro di protezione dell'attrezzo. Il freno elettromagnetico crea un campo magnetico molto forte, in grado di danneggiare il meccanismo di un orologio o i dati di identificazione apposti sui nastri magnetici delle carte di credito o bank-card, qualora tali oggetti vengano a trovarsi a contatto immediato con i magneti. Non cercare mai di staccare o rimuovere il freno elettromagnetico!
Il freno elettromagnetico è basato su resistenza elettromagnetica; il livello ed i cambiamenti di resistenza elettromagnetcamente sono misurati ed indicati some watt sullo schermo. Di consequenza il vostro ergometro

Tunturi non deve essere ricalibrato una volta montato ed usato o controllato seguendo le istruzioni di questa guida.

**DISTURBI DURANTE L'USO**

⚠ **ATTENZIONE!** Nonostante un un continuo controllo della qualità, l'attrezzura potrebbe talvolta presentare difetti e manfunzionamenti, causati da qualche signolo componente. Nella maggior parte dei casi, non c'è bisogno di mettersi a far riparare tutta l'attrezzura, ma generalmente basta sostituire il pezzo o la parte difettosa. Se l'attrezzo non funziona bene durante l'uso o se si ha bisogno dei pezzi di ricambio, contatta i tuo rivenditore Tunturi indicando de che cosa di tratta, le condizioni in cui la usi, la data di acquisto, il modello e il numero di serie del tuo attrezzo. Si raccomanda di utilizzare sempre pezzi di ricambio originali.

# TRASPORTO E IMMAGAZZINAGGIO

Cerca di seguire le seguenti istruzioni, per il trasporto e la rimozione della bicicletta, perchè un sollevamento avvenuto nella maniera incorretta può provocarti danni alla schiena o può farti incorrere in altri incidenti:
Mettetevi dietro l'attrezzo. Impugnate la sella con una mano e il manubrio con l'altra. Alzate l'attrezzo in modo che appoggi solo sulla ruota posteriore. Spostate l'attrezzo dove volete. Riappoggiate la parte anteriore al suolo con attenzione.
Per prevenire eventuali difetti al funzionamento dell'attezzo, devi conservarla, al riparo dalla polvere, in un posto asciutto, dove la temperatura sia quanto più possibile costante.

# DATI TECNICI

| | |
|---|---|
| Lunghezza | 201 (94) cm |
| Altezza | 53 (53) cm |
| Larghezza | 65 (124) cm |
| Peso | 31,6 kg |

Il prodotto soddisfa ai criteri stabiliti dalle direttive EMC dell'Unione Europea, riguardanti la compatibilità elettromagnetica (89/336/CEE) e materiale elettrico destinato all'uso nell'ambito di determinati limiti di tensione (73/23/CEE). Pertanto il prodotto porta l'etichetta CE.

Il prodotto è in conformità con gli standars EN per la precisione e la sicurezza (Classe HB, EN-957, parti 1 e 5).

A causa di una politica volta a un continuo sviluppo del prodotto, la Tunturi si riserva il diritto di effettuare cambiamenti nelle caratteristiche degli attrezzi, senza darne relativo preavviso.

⚠ **ATTENZIONE!** La garanzia non copre danni derivanti da inosservanza, nel montaggio, regolazione e manutenzione, delle istruzioni fornite nella presente guida. Le istruzioni per montaggio, uso e manutenzione della tua attrezzatura, devono essere seguite con molta cura. Non rispondiamo di cambi o modifiche non expressamente approvate da Tunturi Oy Ltd.

**TI AUGURIAMO DI AVERE LA GIOIA DI FARE TANTI ALLENAMENTI, INSIEME AL TUO NUOVO AMICO TUNTURI!**

**ESPAÑOL**

# ÍNDICE


| | |
|---|---|
| MONTAJE | 41 |
| AJUSTES | 22 |
| EJERCICIOS CON TUNTURI | 23 |
| NIVEL DE EJERCICIO | 23 |
| CONTADOR | 24 |
| MANTENIMIENTO | 24 |
| TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO | 25 |
| DATOS TECNICOS | 25 |


**BIENVENIDO AL MUNDO TUNTURI DEL EJERCICIO**

Su elección demuestra que Ud. realmente está dispuesto a invertir en su bienestar y en su condición física, y asimismo sabe apreciar la calidad y el estilo. Con el equipamiento de ejercicio Tunturi, Ud. ha elegido como compañero de entrenamiento un producto de alta calidad, seguro y motivador. Cualquiera sea su meta, puede estar seguro de que este equipo le acompañará hasta cumplirla. Entcontrará información sobre el uso de su equipo de ejercicios y todo lo inherente a un entrenamiento eficiente en el sitio de Tunturi en Internet (WWW.TUNTURI.COM).

# INFORMACION Y PRECAUCIONES

Lea atentamente esta guía antes del montaje, uso o mantenimiento de su equipo de ejercicio. Mantenga esta guía en lugar seguro; le brindará hoy y en el futuro la información que necesite para usar y mantener su equipo. Siga siempre atentamente sus instrucciones.

**OBSERVACIONES SOBRE SU SALUD**

• Antes de empezar a hacer cualquier ejercicio, consulte con un médico y hágase un chequeo.
• Si durante el ejercicio experimenta náuseas, mareos u otros síntomas anormales, pare inmediatamente y consulte con un médico.
• Para evitar agujetas y tirones musculares empiece el ejercicio calentando y termínelo poco a poco (pedaleando lentamente a menos resistencia). No olvide hacer ejercicios de estiramiento después de usar la máquina.

**OBSERVACIONES SOBRE ELEJERCICIO**

• La máquina no se debe usar a la intemperie.
• Es una buena idea colocar la máquina sobre una base protectora. Coloque la máquina sobre una superficie dura y horizontal.
• Compruebe si el lugar donde hace el ejercicio tiene buena ventilación. Para evitar resfriados, evite las corrientes en el lugar del ejercicio.
• En entrenamiento, la máquina tolera una temperatura ambiente de entre +10°C y +35°C. La máquina también puede almacenarse a temperaturas de 15°C a +40°C. La humedad relativa ambiente nunca debe exceder el 90 %.
• Deje unos 100 cm de espacio detrás, delante y a cada lado de la máquina.

**OBSERVACIONES SOBRE LA MÁQUINA**

• Si se deja a los niños usar la máquina, primero se los debe enseñar a usarla bien y después se les debe vigilar, teniendo en cuenta el desarrollo físico y mental del niño y su personalidad. Compruebe que no haya animales domésticos cerca del aparato cuando lo desplace o cuando esté realizando un ejercicio.
• Antes de empezar a usar la máquina, compruebe si todos sus mecanismos funcionan bien. No use la máquina si observa alguna anomalía.
• Esta máquina sólo debe ser utilizada por una persona cada vez.
• Cuando haga ejercicio, lleve ropa y calzado adecuados.
• Pulse las teclas con la punta del dedo, las uñas pueden dañar la membrana de las teclas.
• Mantenga las manos alejadas de las partes móviles de la máquina.
• Proteja el contador de la luz solar. Seque siempre la superficie del contador si caen unas gotas de transpiración sobre el contador.
• No intente hacer revisiones o ajustes de la máquina que no estén descritos en este Manual.
• El peso máximo de un usuario de esta máquina es de 135 kg.
• Encontrará información más detallada sobre la garantía de su equipo de ejercicio en el libro de garantía suministrado con el equipo. Por favor anótese que la garantía no cubre daños debidos a transportes o negligencias de ajuste o no seguir instrucciones de mantenimiento descritas en este manual.

**NOTA SOBRE EL MONTAJE DE LA MAQUINA**

En primer lugar, desempaquete la máquina. En el reverso de esta guía, encontrará instrucciones de montaje detalladas. Siga las instrucciones en el mismo orden en que se presentan.

Antes del montaje, compruebe que todos los elementos se encuentran en el paquete. Si faltase alguna pieza, póngase en contacto con su proveedor y proporciónele el modelo, el número de serie de la máquina y número de pieza de repuesto de la pieza ausente. En el reverso de esta guía encontrará una lista de piezas de repuesto. Los contenidos del kit de hardware están marcados con * en la lista de piezas de repuesto. Las direcciones derecha, izquierda, adelante y atrás se definen desde la posición de ejercicio. Conserve las herramientas de montaje, ya que podría volver a necesitarlas; por ejemplo, para ajustar la máquina. Tenga en cuenta que para el montaje de la máquina son necesarias dos personas.

El paquete incluye un saco de silicato para absorber la humedad durante el almacenamiento y transporte. Puede desecharlo una vez que haya abierto el paquete. Deje unos 100 cm de espacio alrededor de la máquina. También se recomienda desembalar el paquete y montar el producto en una superficie protegida.
Tras montar la máquina, introduzca las pilas en la parte posterior del monitor.

# AJUSTES

**AJUSTE DEL SILLÍN**

Póngalo a la altura precisa para Ud. La regla básica es que el arco del pie debe alcanzar el pedal en su punto más bajo con la pierna casi derecha. Fije el tornillo de traba. Sujetar el sillín con una mano y, con la otra, tirar del pomo de bloqueo hacia afuera de modo que el manillar pueda moverse libremente hacia arriba y hacia abajo. Una vez alcanzada la altura deseada, soltar el pomo y el sillín se bloquea en su lugar. Hacer girar el pomo de bloqueo en el sentido del reloj para ajustarla.

⚠ **NOTA:** Verifique siempre que la perilla de bloqueo esté adecuadamente ajustado antes de empezar el ejercicio.

**MANILLAR**

Afloje el pomo de bloqueo situado en la parte delantera del soporte del manillar y busque el ángulo exacto en el que desea colocar el manillar. Apriete el pomo de bloqueo. El diseño del manillar le permite realizar el ejercicio en una posición vertical o con el torso inclinado hacia delante. No obstante, recuerde que siempre debe mantener la espalda recta.

⚠ **NOTA:** Verifique siempre que la perilla de bloqueo esté adecuadamente ajustado antes de empezar el ejercicio.

**AJUSTE DE LAS PATAS DE SOPORTE**

Si el equipo no tiene la suficiente estabilidad, ajustar los tornillos situados bajo las patas de soporte según sea necesario.

# EJERCICIOS CON TUNTURI

Cuando Ud. no ha hecho ejercicios físicos por largo tiempo, debe chequear su condición y consultar a un médico si tiene más de cuarenta años, su condición física es deficiente, tiene alguna enfermedad crónica o problemas de salud, o tiene heridas o problemas musculares. Las personas con enfermedades cardíacas, respiratorias, o cualquier otro factor de riesgo, deben terminantemente hacerse chequear la condición física antes de comenzar el entrenamiento. Para ejercicios de resistencia, es bueno entrenar por lo menos tres veces por semana, pero recordando que para su salud siempre será mejor una vez por semana que ninguna. Los efectos del ejercicio se notarán después de unas pocas semanas. Si está en muy mal estado, comience con un trabajo de 20 minutos. Cuando su estado haya mejorado, puede ejercitarse entre 30 y 60 minutos, dependiendo de sus metas.

**AJUSTE DE LA RESISTENCIA**

Para aumentar la resistencia de los pedales gire a derechas (hacia el signo +) el pomo regulador que hay en el parte superior de la barra del manillar. Para reducirla, gírelo a izquierdas (hacia el signo -). La escala que hay sobre el pomo (de 1 a 8) le permite recordar la resistencia más adecuada.

# NIVEL DE EJERCICIO

Sea cual sea su objetivo, obtendrá los mejores resultados entrenando a un nivel de esfuerzo adecuado, para lo cual el mejor indicador es su propio ritmo cardíaco.

**MEDICIÓN DEL PULSO CON LOS SENSORES DEL MANILLAR**

El pulso se mide mediante los sensores ubicados en el manillar. Estos sensores miden los impulsos eléctricos generados por los latidos del corazón. La medición comienza al tocar simultáneamente ambos sensores del manillar. Para garantizar una medición fiable, la piel debe estar ligeramente húmeda y el contacto con los sensores debe ser continuo. Si la piel está demasiado seca o demasiado húmeda, la medición del pulso será poco fiable. Se debe intentar mantener el torso y las palmas relajados y quietos.

Determine primero su ritmo cardíaco máximo, es decir, el ritmo que ya no aumenta al incrementarse el esfuerzo. Si Ud. no conoce su ritmo cardíaco máximo, use como guía la siguiente fórmula:

**220 - EDAD**

El máximo varía según las personas. El ritmo cardíaco máximo disminuye en promedio un punto por año. Si Ud. pertenece a alguno grupo de riesgo, solicite a un médico que le mida su ritmo cardíaco máximo. Hemos definido tres zonas diferentes de ritmo cardíaco para ayudarle en su entrenamiento dirigido.

**PRINCIPIANTE:** 50-60 % del ritmo cardíaco máximo

También recomendable para "vigilantes de peso", convalecientes y personas que no hayan hecho ejercicio físico durante largo tiempo. Se recomiendan tres sesiones semanales de por lo menos media hora cada una. El ejercicio regular mejora considerablemente las funciones respiratorias y circulatorias de los principiantes, quienes rápidamente sentirán el progreso.

**ENTRENAMIENTO:** 60-70 % del ritmo cardíaco máximo

Perfecto para una ejercitación de progreso y mantenimiento. Un esfuerzo regular y razonable desarrolla efectivamente el corazón y los pulmones entrenando un mínimo de 30 minutos al menos tres veces por semana. Para mejorar aún más su condición, aumente o la frecuencia o el esfuerzo, pero no ambos al mismo tiempo.

**ENTRENAMIENTO ACTIVO**: 70-80 % del ritmo cardíaco máximo

El ejercicio de este nivel es adecuado sólo para quienes están en óptimo estado, y presupone trabajos de alto rendimiento.

# CONTADOR

**BOTONES**

1. ENTER
Selección de los valores objetivo
2. + / -
Selección de los valores objetivo.
3. RESET.
Si se pulsa una sola vez, los valores se ponen a cero. Si se pulsa de forma prolongada, el contador se restablece.
4. RECOVERY
Calcula el índice de recuperación del ritmo cardíaco.

**PANTALLA**

Ventana pequeña: Se muestran los valores velocidad (km/h o ml/h), RPM (revoluciones por minuto), tiempo (mm:ss), distancia (km o ml), consumo energético (kcal) y ritmo cardíaco (latidos por minuto).

Ventana grande: Inicia automáticamente cada seis segundos un barrido de los valores tiempo – distancia – energía – ritmo cardíaco – RPM – velocidad. Es posible detener el barrido si se pulsa el botón ENTER. Si pulsa de nuevo este botón, podrá cambiar la información de la ventana grande por el siguiente valor.

**PROGRAMAS**

1.PROGRAMA MANUAL
Mediante el +/- ENTER puede establecer el tiempo máximo, la distancia, el consumo energético y el límite máximo de ritmo cardíaco.
Comience el entrenamiento pedaleando.
Los objetivos establecidos comenzarán la cuenta atrás.

2. RECOVERY
Tras el entrenamiento, inicie el cálculo de recuperación a través del botón RECOVERY. El cálculo de recuperación del ritmo cardíaco sólo puede comenzar si la medición del ritmo cardíaco está activada y el valor de éste se muestra en la pantalla. La máquina tarda 60 segundos en efectuar la medición. Una vez transcurridos 60 segundos, la pantalla muestra el índice de recuperación F1-F6 (F1 = mejor resultado). Para volver al menú principal, vuelva a pulsar el botón RECOVERY.

**ESTABLECIMIENTO DE FECHA Y HORA**

Tras pulsar el botón RESET durante 2 segundos, el contador se restablece y es posible fijar la fecha y hora mediante el +/- ENTER.

**NOTAS ADICIONALES**

1. Para mostrar la velocidad y la distancia, puede seleccionar unidades métricas o unidades inglesas a través del interruptor KM/ML situado en la cubierta posterior del contador. Para que el cambio surta efecto, es necesario volver a colocar las pilas.
2. Si no está entrenando y no se pulsa ningún botón, el contador cambia al modo de espera tras cuatro minutos. Se muestran la fecha y la hora.
3. Únicamente es posible establecer los objetivos de entrenamiento (hora, distancia, consumo energético, límite de ritmo cardíaco) en el modo STOP (no es posible hacerlo durante el entrenamiento).
4. Cuando el equipo se encuentra en modo STOP, se muestra el símbolo de pausa (P) en la esquina superior izquierda de la pantalla.
5. Cuando la opción de barrido está activada, se muestra el símbolo SCAN en la esquina superior izquierda de la pantalla. Es posible apagar la función de barrido pulsando la opción ENTER.
6. Este equipo no puede utilizarse con fines terapéuticos.
7. El consumo de energía se calcula en función de los valores medios. Este consumo se muestra en kilocalorías. Para convertirlo a julios, utilice esta fórmula: 1 Kcal = 4,187 KJ.
8. Si está entrenando con medición del ritmo cardíaco, puede establecer el límite máximo del ritmo cardíaco. Si durante el entrenamiento se supera este límite, el contador emitirá pitidos de alarma.
9. Si debe realizar la cuenta atrás de varios objetivos, se emitirá una señal acústica cuando cada uno de ellos llegue a cero. Una vez alcanzado el cero, los valores comenzarán a aumentar de nuevo.
10. Tenga en cuenta que el índice de recuperación se proporciona en relación con la frecuencia del ritmo cardíaco tanto al inicio como al final de la medición.

# MANTENIMIENTO

Los equipos Bremshey Sport requieren muy poco mantenimiento. Verifique sin embargo de tiempo en tiempo que todos los tornillos y tuercas estén ajustados.

- Después de ejercitar, seque siempre todas las piezas del equipo con un paño suave, absorbente. No use disolventes.
- Nunca quite la carcasa protectora del equipo.

**SUSTITUCIÓN DE PILAS**

Sustituya las pilas si el contador no se enciende o si la pantalla tiene poca iluminación. Quite la cubierta del compartimento de las pilas y retire las pilas gastadas. Introduzca las pilas nuevas en sus huecos y coloque de nuevo en su sitio la cubierta del compartimento de las pilas.

⚠ **IMPORTANTE!** : fíjese en las marcas + y - del compartimento de las pilas.

# TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO

Siga estas instrucciones al trasladar y mover la bicicleta, ya que levantarla incorrectamente puede forzarle la espalda u otros accidentes:

Párese detrás de la bicicleta. Agarre el sillín con una mano y el manillar con la otra, y coloque un pie sobre el soporte trasero. Incline el equipo de modo que repose sobre las ruedas de transporte. Mueva la bicicleta haciéndola rodar sobre las ruedas de transporte. Baje la bicicleta sosteniéndola del manillar, permaneciendo todo el tiempo detrás del equipo.

Si la bicicleta no se usa por un largo período, la cinta de transmisión puede deformarse temporariamente, lo que puede producir una sensación de pedaleo levemente desparejo. Después de unos minutos de uso, sin embargo, el efecto desaparecerá al retornar la cinta a su forma original.

Para evitar malfuncionamientos de la bicicleta, guárdela en sitio seco con la menor variación de temperatura posible y protegida del polvo.

# DATOS TECNICOS

| | |
|---|---|
| Longitud | 98 cm |
| Anchura | 56 cm |
| Altura | 138 cm |
| Peso | 31 kg |

Este producto cumple los requerimientos de las directivas EMC de la UE sobre compatibilidad electromagnética (89/336/EEC) y equipo eléctrico diseñado para su uso dentro de ciertos límites de tensión (73/23/EEC). Por lo tanto, este producto ostenta la etiqueta CE.

Este producto cumple los standards EN de precisión y seguridad (Clase HB, EN-957, partes 1 y 5).

Debido a su política de continuo desarrollo de productos, Tunturi se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso.

⚠ **NOTA**: La garantía no cubre daños debidos a negligencias en los procedimientos de montaje, ajuste y mantenimiento descritos en esta guía. Deben seguirse estrictamente estas instrucciones en el montaje, uso y mantenimiento de su equipo. Cambios o modificaciones no expresamente aprobados por Tunturi Oy Ltd no están autorizados a los usuarios.

**LE DESEAMOS MUCHAS AGRADABLES SESIONES DE ENTRENAMIENTO CON SU NUEVO COMPAÑERO DE ENTRENAMIENTO TUNTURI.**

**SWEDISH**

# INNEHÅLL


| | |
|---|---|
| MONTERING | 41 |
| JUSTERINGAR | 26 |
| ATT TRÄNA MED TUNTURI | 27 |
| PULS | 27 |
| MÄTAREN | 28 |
| UNDERHÅLL | 28 |
| TRANSPORT OCH FÖRVARING | 29 |
| TEKNISKA DATA | 29 |


**VÄLKOMMEN TILL TUNTURIS TRÄNINGSVÄRLD!**

Ditt val visar att du verkligen vill investera i din kondition och ditt välbefinnande; det visar också att du verkligen värdesätter hög kvalitet och stil. Med ett träningsredskap från Tunturi har du valt en säker och motiverande produkt av hög kvalitet till träningspartner. Oberoende av vilken målsättning du har, är vi säkra på att det här är den rätta utrustningen för att du skall nå ditt mål. Du kan hitta information on hur du ska använda ditt träningsredskap och hur man tränar effektivt pä Tunturis webplats på adressen www.tunturi.com.

# BRUKSANVISNING

Läs noga igenom denna handbok innan du monterar upp, använder eller reparerar ditt nya träningsredskap. Spara denna handbok; den innehåller information som du behöver nu och i framtiden för att använda och underhålla ditt redskap. Följ alltid dessa instruktioner noggrannt.

**BEAKTANSVÄRT RÖRANDE HÄLSAN**

• Konsultera din läkare innan du inleder ditt träningsprogram.
• Om du känner dig illamående, får svindel eller uppvisar andra onormala symtom under träningen, skall du omedelbart avbryta träningen och vända dig till din läkare.
• Värm upp före varje träningspass (långsam trampning med lågt motstånd) och avsluta med avslappningsövningar och muskelsträckningar för att undvika träningsvärk.

**BEAKTANSVÄRT RÖRANDE TRÄNINGSMILJÖN**

• Redskapet får inte användas utomhus.
• Placera redskapet på ett så plant underlag som möjligt.
• Kontrollera att träningslokalen har en god ventilation. Undvik dock träning i dragiga lokaler, eftersom det kan leda till förkylning.
• Redskapet tål vid träning en omgivning från +10°C till +35°C. Redskapet kan lagras vid temperaturer mellan -15°C och +40°C. Luftfuktigheten i tränings- eller upplagringsomgivningen får aldrig överskrida 90 %.

**BEAKTANSVÄRT RÖRANDE REDSKAPETS ANVÄNDNING**

• Skydda mätaren mot solljus och torka alltid ytan av ytan på mätaren om du ser svettdroppar på den.
• Föräldrar och andra personer som har ansvar för barn skall beakta, att barnens naturliga lekbehov och experimentlust kan leda till situationer, för vilka redskapet inte är avsett. Om barn får använda redskapet, måste föräldrarna eller andra ansvariga personer beakta barnens psykiska och fysiska utveckling och framför allt barnens natur. Barn skall erhålla handledning i redskapets användning.
• Kontrollera att redskapet är i skick innan du inleder träningen. Använd aldrig ett redskap som är sönder.
• Luta dig aldrig mot användargränssnittet.
• Tryck på tangenterna med fingertopparna; naglar kan skada tangentmembranet.
• Använd aldrig redskapet, när sidokåporna inte är på plats.
• För undvikande av skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag.
• Redskapet får endast användas av en person åt gången.
• Håll i styret vid på- och avstigning.
• Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
• Utför endast de service-och justeringsåtgärder som beskrivs i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas.
• Redskapet får inte användas av personer som väger över 135 kg.
• Utförligare information om träningsredskapets garanti hittar du i den bifogade garantiboken. Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlåtenhet att följa givna anvisningarna.

**OBSERVERA OM MONTERING AV REDSKAPET**

Börja med att packa upp redskapet. Detaljerade monteringsinstruktioner finns i slutet av den här guiden. Följ instruktionerna i angiven ordning.
Kontrollera innehållet i paketet innan montering. Om en del saknas, kontakta din återförsäljare och uppge modell, serienummer på utrustningen och reservdelsnummer för den saknade delen. Det finns en reservdelsförteckning i slutet av denna bruksanvisning. Hårdvarusatsens innehåll har markerats med * i reservdelslistan. Riktningarna vänster, höger, fram och bak används så som man uppfattar dem när man sitter i träningsställning. Spara monteringsverktygen, eftersom du kan komma att behöva dem t.ex. för justering av redskapet. Observera att två personer behövs för monteringen.
I förpackningen finns det även en silikatpåse som absorberar fukt under lagring och transport. Släng påsen när du packat upp redskapet. Lämna minst 100 cm fritt utrymme runt redskapet. Vi rekommenderar även att förpackningen öppnas och produkten monteras samman på ett skyddande underlag.
Efter montering av redskapet sätts batterierna i på baksidan av konsolen.

# JUSTERINGAR

**JUSTERING AV SADELN**

I regel justerar man sadelhöjden så att benet är nästan rakt när man håller pedalen mitt under foten i det lägsta läget. Justera sadelhöjden genom att lossa på fästskruven för sadelfästet och föra sadeln till lämplig höjd: håll fast sätet med en hand och dra med den andra handen låsratten utåt så att det går att skjuta styret uppåt och nedåt. När höjden är lämplig, släpp reglaget så låses sadeln på den höjden. Vrid reglaget medurs för att dra åt.

⚠ **OBS!** Kontrollera alltid att reglaget är åtdraget innan du börjar träna!

### HANDSTÖDEN

Lossa låsvredet på framsidan av styret och hitta den rätta vinkeln för att positionera styret. Dra åt låsvredet. Styrets utformning gör så att du kan träna antingen i upprätt ställning eller med överdelen av kroppen lutad framåt. Kom dock ihåg, att alltid hålla ryggen rak.

⚠ **OBS!** Kontrollera alltid att reglaget är åtdraget innan du börjar träna!

### JUSTERING AV STÖDFÖTTERNA

Om utrustningen inte är stabil justerar du justeringsskruvarna under stödfötterna.

# ATT TRÄNA MED TUNTURI

Motionscykling är en utmärkt aerobisk motion. Grundidén är att motionen skall vara förhållandevis lätt, men räcka länge. Aerobisk motion bygger på en förbättring av den maximala syreupptagningsförmågan, som förbättrar uthålligheten och konditionen. Kroppens förmåga att använda fett som bränsle är direkt beroende av dess förmåga att transportera syre.

Aerobisk motion är framför allt angenäm. Du skall bli svettig, men du får inte bli andfådd. När du trampar skall du kunna prata, och inte bara flåsa. Du borde motionera minst tre gånger i veckan à 30 minuter. Detta ger dig en god baskondition. För att du skall kunna upprätthålla baskonditionen bör du motionera minst ett par gånger i veckan. När du har uppnått din baskondition, kan den lätt förbättras genom att du ökar antalet träningspass.

Det lönar sig att börja långsamt med låg tramphastighet och litet motstånd. En alltför hög belastning kan hos överviktiga personer belasta hjärtat och blodcirkulationen för mycket. Itakt med att konditionen förbättras, kan du småningom öka motståndet och tramphastigheten. Effekten kan du kontrollera med hjälp av pulsen.

JUSTERING AV MOTSTÅNDET

Du kan öka eller minska motståndet med hjälp av reglaget upptill på handstödet. Om du vrider medsols (+) ökar motståndet och om du vrider motsols (-) minskar motståndet. Med hjälp av skalan (1-8) är det lätt att ställa in önskat motstånd.

# PULS

Oberoende av vilken din målsättning är når du bästa resultat genom att träna på rätt ansträngningsnivå och det bästa måttet på det är din puls.

### PULSMÄTNING MED SENSORER PÅ STYRET

Handpuls mäts med sensorer på styret. Sensorerna mäter elektriska impulser som uppkommer när hjärtat slår. Mätningen startas när sensorerna på båda sidor av styret vidrörs samtidigt. Huden måste vara något fuktig och i kontinuerlig kontakt med sensorerna för att pulsmätningen ska vara tillförlitlig. Om huden är för torr eller blöt påverkar det handpulsmätningens tillförlitlighet. Försök slappna av i överkroppen och handflatorna och håll handflatorna stilla på styret.

Ta först reda på din maximipuls, dvs. på vilken nivå pulsen inte längre stiger trots att ansträngningen höjs. Om du inte känner till din maximipuls, kan du använda följande formler som riktgivare:

**220 - ÅLDERN**

Maximipulsen varierar från person till person. Maximipulsen går i medeltal ner med en enhet per år. Om du hör till någon av de riskgrupper som nämndes ovan, be en läkare mäta din maximipuls åt dig. Vi har definierat tre olika pulsområden för att hjälpa dig när du sätter upp mål för träningen.

**NYBÖRJARE:** 50-60 % av maximipulsen

Denna nivå lämpar sig också för viktväktare, rehabiliteringspatienter och personer som inte har tränat på länge. Tre träningspass i veckan på minst en halvtimme var rekommenderas. Regelbunden träning förbättrar andnings- och cirkulationskapaciteten hos nybörjare betydligt och du kommer snabbt att märka förbättringen.

**MOTIONÄR:** 60-70 % av maximipulsen

Denna nivå är perfekt för att förbättra och upprätthålla konditionen. Även en måttlig ansträngning utvecklar hjärtat och lungorna effektivt, om du tränar i minst 30 minuter åtminstone tre gånger i veckan. För att ytterligare förbättra din konditon, höj antingen träningsfrekvensen eller ansträngningen, men inte båda på samma gång!

**AKTIV IDROTTARE:** 70-80 % av maximipulsen

Träning på denna nivå lämpar sig bara för personer med mycket bra kondition och bör föregås av träning för lång uthållighet.

# MÄTAREN

**KNAPPAR**

1. ENTER
Välja målsättningsvärdena.
2. + / -
Sätta målsättningsvärdena
3. RESET
En tryckning återställer värdena. Lång intryckning återstartar mätaren.
4. RECOVERY
Beräknar återhämtningsindex för din pulsnivå.

**DISPLAY**

Litet fönster. Här visas hastighet (km/h eller ml/h), RPM (pedalvarv per min), tid (mm:ss), avstånd (km eller ml), energiförbrukning (kcal) och pulsnivå (bpm).

Stort fönster. Startar automatisk skanning mellan värdena för tid – avstånd – energi – pulsnivå – RPM – hastighet var 6:e sekund. Skanningen kan stoppas genom att ENTER-knappen trycks in. Genom att trycka in ENTER kan du ändra informationen i det stora fönstret till nästa informationspunkt.

**PROGRAM**

1.MANUAL PROGRAM
Ställ in måltiden och/eller avståndet och/eller energiförbrukningen och/eller den övre pulsnivån med +/- ENTER.
Starta träningspasset genom att börja trampa.
Om du har ställt in målet/målen, kommer målet/målen att börja räkna ner.

2. RECOVERY
Starta återhämningsberäkningen efter träning genom att trycka på RECOVERY-knappen. Beräkning av återhämtningen av pulsnivån kan startas endast om pulsnivåmätaren är aktiverad och pulsnivåvärdet visas på displayen. Mätningen tar 60 sekunder. Efter 60 sekunder visas ditt återhämtningsindex, F1-F6 (F1 = bästa resultat), på displayen. För att gå tillbaka till huvudmenyn trycker du på RECOVERY-knappen igen.

**INSTÄLLNING AV DATUM OCH TID**

När RESET-knappen har hållits intryckt under 2 sekunder återstartas mätaren och du kan använda +/- ENTER för att ställa in datum och tid.
YTTERLIGARE NOTERINGAR
1. För hastighet och avstånd kan du välja antingen millimeter eller engelska enheter genom att använda KM/ML brytaren som är placerad på det bakre skyddet på mätaren. Batterierna måste sättas i på nytt för att ändringen skall bli gällande.
2. Om du inte tränar och knapparna inte trycks in kommer mätaren att koppla över till viloläge efter fyra minuter. Lufttemperatur, datum och tid visas.
3. Inmatning av träningsmål (tid, avstånd, energi, pulsnivå) kan endast ske i STOP-funktion (inte under träning).
4. När du befinner dig i STOP-funktionen, visas paussymbolen (P) i det övre vänstra hörnet på displayen.
5. SCAN symbolen visas i det övre vänstra hörnet på displayen när skanningsfunktionen är på. Du kan stänga av skanningsfunktionen genom att trycka ENTER.
6. Det här redskapet kan inte användas för terapeutiska ändamål.
7. Energiförbrukning beräknas enligt ett genomsnittsvärde. Energiförbrukningen visas i kilokalorier. För att omvandla detta till joule används formeln: 1 Kcal = 4.187 KJ.
8. Om du tränar med pulsmätare (antingen bröstbälte eller handledspuls) kan du ställa in maximal pulsnivå. När gränsen har nåtts kommer träningsmätaren att avge ett pipande larm.
9. Om du har flera mål att räkna ner kommer en signal att ljuda varje gång ett mål når noll. När det har nått noll kommer varje värde att räkna uppåt.
10. Observera att återhämtningsindex står i relation till pulsfrekvensen både i början och i slutet av mätningen.

# UNDERHÅLL

Modellen F20 kräver så gott som inget underhåll. Kontrollera dock ibland att alla skruvar och muttrar är åtdragna.

• Vänligen rengör redskapet efter träningen med en mjuk absorberande duk. Använd inga lösningsmedel.
• Ta aldrig bort skyddskåporna på redskapet!

**BYTA UT BATTERIER**

Byt ut mätarens batterier om inte mätaren startar längre eller om displayen blir störande mörk. Ta bort batterihöljet där bak och ta bort de gamla batterierna. Sätt i de nya batterierna i batterihållaren och tryck tillbaka batterihöljet. VIKTIGT: Observera markeringarna + och – på batterihållaren.

# TRANSPORT OCH FÖRVARING

Vänligen följ nedanstående instruktioner när du vill flytta på redskapet, eftersom du med fellyft kan sträcka ryggen eller löpa risk för andra skador:

Ställ dig bakom cykeln. Ta tag i sadeln med den ena handen och i handstödet med den andra, och placera en fot på det bakre stödet. Lyft upp frampartiet av redskapet så att den bakre delen vilar på transportrullarna. Flytta cykeln till önskad plats genom att rulla den fram. Sänk ned frampartiet medan du håller ett stadigt grepp om handstödet. Stå själv hela tiden bakom redskapet.

För att försäkra sig om att redskapet fungerar felfritt bör man förvara det på ett torrt och dammfritt ställe med så jämn temperatur som möjligt.

# TEKNISKA DATA

| | |
|---|---|
| Längd | 98 cm |
| Bredd | 56 cm |
| Höjd | 138 cm |
| Vikt | 31 kg |

Denna produkt uppfyller kraven i EU:s EMC-direktiv gällande elektromagnetisk kompatibilitet (89/336/EEC) och elutrustning som utformats för användning inom vissa gränser för spänningen (73/23/EEC). Därför är denna produkt CE-märkt.

Denna produkt uppfyller EN standarden för precision och säkerhet (klass HB, EN-957, del 1 och 5).

På grund av vår policy för kontinuerlig produktutveckling förbehåller vi, Tunturi, oss rätten till ändringar.

⚠ **OBS!** Garantin gäller inte skador som uppkommit pga. underlåtande att iaktta de instruktioner för montering, justering och underhåll som beskrivits här. Instruktionerna måste följas noggrannt vid montering, användning och underhåll av redskapet. Redskapet som modifieras eller förändras på ett sätt som inte är godkänt av Tunturi Oy Ltd får inte användas.

**VI ÖNSKAR DIG MYCKET NÖJE I TRÄNINGEN MED DIN NYA TRÄNINGSPARTNER FRÅN TUNTURI.**

**FINNISH**

# SISÄLTÖ


| | |
|---|---|
| KUNTOLAITTEESI ASENNUS | 41 |
| SÄÄDÖT | 07 |
| HARJOITTELU | 31 |
| SYKE | 31 |
| MITARI | 32 |
| HUOLTO | 32 |
| KULJETUS JA SÄILYTYS | 32 |
| TEKNISET TIEDOT | 33 |


**TERVETULOA TUNTURI-KUNTOILIJOIDEN JOUKKOON!**
Valintasi osoittaa, että tahdot todella huolehtia kunnostasi; valintasi osoittaa myös sen, että arvostat korkeaa laatua ja tyylikkyyttä. Tunturikuntolaitteen myötä olet valinnut korkealuokkaisen, turvallisen ja harjoitteluun motivoivan kuntolaitteen harjoituskumppaniksesi. Olkoon tavoitteesi kuntoilun saralla mikä tahansa, olemme varmoja, että tällä kuntolaitteella tulet tavoitteesi saavuttamaan. Lisätietoja Tunturin kuntolaitteista sekä harjoittelusta löydät internetistä Tunturin kotisivuilta WWW.TUNTURI.COM.

# HUOMAUTUKSET JA VAROITUKSET

Tämä opas on olennainen osa kuntolaitettasi. Perehdy ohjeisiin huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat kuntolaitettasi. Sinun tulee ehdottomasti säilyttää tämä opas, sillä jatkossa se opastaa Sinua niin kuntolaitteesi tehokkaaseen käyttöön kuin huoltoonkin. Muista aina noudattaa tämän oppaan ohjeita.

**HUOMIOITAVAA TERVEYDESTÄSI**
• Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkärillä.
• Jos harjoittelun aikana tunnet pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita,
keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
• Estääksesi lihasten venähtämisen tai kipeytymisen aloita ja päätä jokainen harjoituskerta verryttelyllä (hidasta poljentaa alhaisella vastuksella). Muista myös venytellä harjoittelun päätteeksi.

**HUOMIOITAVAA HARJOITTELU-YMPÄRISTÖSTÄ**
• Sijoita laite mahdollisimman tasaiselle alustalle. Suojaa lattia laitteen alla mahdollisten lattiaan kohdistuvien vahinkojen välttämiseksi.
• Huolehdi, että harjoitteluympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.
• Harjoitteluolosuhteissa laite kestää lämpötiloja +10 asteesta +35 asteeseen. Varastoitaessa laite kestää lämpötiloja -15 asteesta +40 asteeseen. Missään tapauksessa ilman kosteus ei saa ylittää 90 %.

**HUOMIOITAVAA LAITTEEN KÄYTÖSTÄ**
• Vanhempien tai muiden lapsista vastuussa olevien tulee ottaa huomioon, että lapsen luonnollinen leikkimistarve ja kokeilunhalu saattavat johtaa tilanteisiin tai käyttäytymiseen, johon laitetta ei ole suunniteltu. Mikäli lasten annetaan käyttää laitetta, vanhempien tai muiden vastuullisten tulee ottaa huomioon lasten sekä henkinen että fyysinen kehitys ja ennen kaikkea luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa kuntopyörän oikeassa käytössä. Laite ei ole missään tapauksessa tarkoitettu leikkikaluksi.

• Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.
• Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.
• Siirry laitteelle ja laitteelta ottaen tukea käsikahvoista.
• Käytä harjoittelun aikana asianmukaisia vaatteita ja kenkiä.
• Älä käytä laitetta ilman että suojakotelot ovat paikallaan.
• Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä. Annettuja huolto-ohjeita on noudatettava.
• Paina mittaripainikkeita sormenpäällä; kynnet voivat vaurioittaa painikkeita.
• Vältä käyttöliittymän joutumista kosketuksiin veden kanssa. Kuivaa käyttöliittymän pinta aina, mikäli sen päälle on tippunut hikivettä. Käytä kuivaamiseen pehmeää, imukykyistä liinaa. Älä käytä liuottimia käyttöliittymäsi puhdistukseen.
• Suojaa käyttöliittymä liialta auringonvalolta, joka saattaa haalistaa kotelon ja pintakalvon värejä.
• Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjäpaino on 135 kg.
• Tarkempia tietoja kuntolaitteesi takuusta löydät laitteen mukana toimitetusta takuukirjasesta. Huomaa, että takuu ei korvaa mitään vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- ja huolto-ohjeiden laiminlyönneistä.

**LAITTEEN ASENNUKSESTA**
Aloita asennus avaamalla pakkaus. Yksityiskohtaiset asennusohjeet löydät tämän käyttöohjeen takaosasta. Noudata asennusohjeita annetussa järjestyksessä.

Tarkista ennen asennusta, että pakkaus sisältää kaikki asennusohjeessa mainitut osat. Mikäli joku osista puuttuu, selvitä laitteesi malli, sarjanumero ja puuttuvan osan varaosanimike. (Varaosaluettelon löydät tämän käyttöohjeen takaosasta.) Ota sitten ystävällisesti yhteyttä kauppiaaseen, jolta olet laitteesi hankkinut. Asennuspakkauksessa olevat osat on merkitty varaosaluetteloon * merkillä. Suunnat vasen, oikea, etu ja taka on määritelty harjoitteluasennosta katsottuna. Säilytä työkalut, sillä saatat tarvita niitä myöhemmin, kun esimerkiksi säädät kuntolaitettasi. Huomaa, että laitteen asentamiseen tarvitaan kaksi ihmistä.

Pakkaus sisältää silikaattipussin ilman kosteuden imemiseksi varastoinnin ja kuljetuksen aikana. Ole hyvä ja heitä pussi pois, kun olet asentanut laitteesi. Laitetta asentaessasi tarvitset vähintään 100 cm vapaata tilaa laitteen ympärille kaikkissa suunnissa. Avaa pakkaus ja asenna laite suojatulla alustalla.

Kun asennus on valmis, asenna vielä paristot käyttöliittymän takaosassa olevaan paristokoteloon.

**SÄILYTÄ TÄMÄ KÄYTTÖOHJE!**

# SÄÄTÖT

### ISTUINKORKEUDEN JA -KALTEVUUDEN SÄÄTÖ

Säädä istuinkorkeus siten, että kun poljin on ala-asennossa ja jalkasi on suorana, kantapääsi ulottuu polkimelle. Käännä säätönuppia ensin kierros vastapäivään. Pidä toisella kädellä istuimesta kiinni ja vedä toisella kädellä säätönupin takana olevaa avausvipua ulospäin niin, että istuinputki pääsee vapaasti liikkumaan ylös- ja alaspäin. Irrota ote vivusta kun istuinkorkeus on sopiva. Istuin loksahtaa paikalleen. Kiristä säätönuppi myötäpäivään.

⚠ **TÄRKEÄÄ!** Varmista aina ennen harjoittelun aloittamista, että säätönuppi on kunnolla kiristetty!

### KÄSITUEN SÄÄTÖ

Löysää käsituen säätönuppia käsitukiputken etupuolella ja säädä käsituen asento sellaiseksi, että polkemisasento tuntuu miellyttävältä. Kiristä säätönuppi tiukkaan. Käsituen monipuolisen muotoilun ansiosta voit harjoitella niin pystysuorassa kuin ylävartalolla eteenpäin nojatenkin. Muista kuitenkin aina pitää selkä suorassa.

⚠ **TÄRKEÄÄ!** Varmista aina ennen harjoittelun aloittamista, että säätönuppi on kunnolla kiristetty!

### TUKIJALKOJEN SÄÄTÖ

Mikäli laite ei ole vakaa, säädä tukijalkojen alla olevia säätöruuveja sopivasti.

# HARJOITTELU

Harjoittelu kuntopyörällä on erinomaista aerobista liikuntaa, jonka perusideana on, että liikunta on sopivan kevyttä mutta pitkäkestoista. Aerobinen liikunta perustuu maksimaalisen hapenottokyvyn parantamiseen; se puolestaan lisää kestävyyttä ja kuntoa. Elimistön kyky käyttää rasvaa polttoaineena on suoraan riippuvainen sen kyvystä kuljettaa happea. Aerobinen liikunta on ennen muuta miellyttävää. Hien pitää nousta pintaan, mutta liikunnan aikana ei saa hengästyä.

Liikkua pitäisi vähintään kolme kertaa 30 minuuttia viikossa. Näin saavutetaan peruskunto. Sen säilyminen edellyttää paria liikuntakertaa viikossa. Kun peruskunto on saavutettu, sen nostaminen on helppoa vain harjoituskertoja lisäämällä. Liikkeelle kannattaa lähteä rauhallisesti alhaisella poljentanopeudella ja pienellä vastuksella. Kova rasitus voi kuormittaa liikaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä. Kunnon kohotessa vastusta ja poljentanopeutta voidaan vähitellen lisätä. Liikunnan tehoa voidaan arvioida sydämen sykkeen avulla.

### VASTUKSEN SÄÄTÖ

Voit lisätä tai vähentää vastusta kääntämällä käsitukiputken yläpäässä olevaa säätönuppia. Säätönupin kääntäminen myötäpäivään (+ suuntaan) lisää vastusta ja kääntäminen vastapäivään (- suuntaan) puolestaan vähentää sitä. Säätönupin asteikon (1-8) avulla on helppo löytää tai toistaa aikaisemmin käytetty, sopivaksi havaittu vastusmäärä.

# SYKE

Olipa tavoitteesi harjoittelussa mikä hyvänsä, parhaaseen tulokseen pääset harjoittelemalla oikealla rasitustasolla.

### SYKEMITTAUS KÄSIANTUREIDEN AVULLA

Käsisykemittaus hyödyntää käsituissa olevia antureita, jotka mittaavat sydämen lyönneistä syntyviä sähköisiä impulsseja. Mittaus käynnistyy koskettamalla molempia käsituessa olevia sensoreita yhtäaikaisesti. Luotettava pulssinmittaus edellyttää että iho on jatkuvassa kosketuksessa antureihin ja että sensoreita koskettava iho on hieman kostea. Liian kuiva ja liian kostea iho heikentävät käsipulssimittauksen toimivuutta. Pyri pitämään mittauksen aikana yläkehosi ja kämmenesi rentoina ja mahdollisimman paikallaan.

Paras rasitustason mittari on oman sydämen syketaajuus. Lähde liikkeelle selvittämällä ensin maksimisykearvosi eli se lyöntimäärä, josta sykkeesi ei enää nouse, vaikka rasitus lisääntyisikin. Jos et tiedä omaa maksimisykearvoasi, voit käyttää seuraavaa kaavaa suuntaa antavana:

**220 - IKÄ**

Maksimisyke voi vaihdella yksilöllisesti runsaastikin. Maksimisyke putoaa keskimäärin yhden sykkeen vuodessa. Mikäli kuulut johonkin riskiryhmään, sinun kannattaa ehdottomasti varmistaa maksimisykkeesi lääkärin avustuksella. Olemme määritelleet kolme eri sykealuetta, joista löydät tavoitteitasi parhaiten vastaavat harjoittelualueet.

**ALOITTELIJAN TASO:** 50 - 60 % maksimisykkeestä

Tämä taso on sopiva laihduttajille, toipilaille ja niille, jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa aikaisemmin tai pitkään aikaan. Suositeltava harjoitusmäärä on kolme kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan.

**KUNTOILIJAN TASO:** 60 - 70 % maksimisykkeestä

Tämä taso sopii erinomaisesti kunnon kohottamiseen ja ylläpitämiseen. Harjoituksen tulisi kestää kerrallaan vähintään puoli tuntia ja harjoituskertoja tulisi olla vähintään kolme viikossa. Mikäli haluat kohottaa kuntoasi edelleen, sinun on lisättävä joko harjoituskertoja tai harjoitustehoa (ei kuitenkaan molempia yhtäaikaa).

**AKTIIVIKUNTOILIJAN TASO:** 70 - 80 % maksimisykkeestä

Harjoittelu tällä tasolla soveltuu vain erittäin hyväkuntoisille ja edellyttää jo pitkään jatkunutta kuntoilua.

# MITTARI

**PAINIKKEET**
1. ENTER
Tavoitearvojen valinta
2. + / -
Tavoitearvojen asetus.
3. RESET.
Yksittäinen painallus nollaa arvot. Pitkä painallus käynnistää mittarin uudelleen.
4. RECOVERY
Laskee palautussykkeesi.

**NÄYTÖT**
Pienet ikkunat: Nopeus (km/h or ml/h), RPM (kierroksia minuutissa), aika (mm:ss), matka (km tai ml), energiankulutus (kcal) ja syke (bpm) näytetään.

Iso ikkuna: Aloittaa automaattisesti arvojen skannauksen kuuden sekunnin välein seuraavassa järjestyksessä: aika – matka – energiankulutus – syke – RPM – nopeus. Skannauksen voi pysäyttää painamalla ENTER painiketta. Painamalla ENTER painiketta uudelleen voit vaihtaa ison ikkunan näytön seuraavaan.

**OHJELMAT**
1.MANUAL ohjelma
Aseta aika ja/tai matka ja/tai energiankulutus ja/tai sykkeen ylärajatavoitteet +/- ja ENTER- painikkeilla. Aloita harjoitus polkemalla.
Jos olet asettanut tavoitteita, ne alkavat vähentyä kohti nollaa asettamastasi tavoitteesta.

2. RECOVERY
Aloita palautussykkeen laskenta harjoituksen jälkeen painamalla RECOVERY painiketta. Palautussykkeen laskenta voidaan aloittaa vain jos sykemittaus on aktivoitu ja sykelukema näkyy näytöllä. Laskenta kestää 60 sekuntia. 60 sekunnin jälkeen näytöllä näkyy palautus indeksisi F1-F6 (F1 = paras tulos). Palataksesi päänäyttöön paina RECOVERY painiketta uudelleen.

**PÄIVÄMÄÄRÄN JA AJAN ASETTAMINEN**
Painettuasi RESET painiketta 2 sekunnin ajan, käyttöliittymä käynnistyy uudelleen ja +/- ja ENTER-painikkeita käyttämällä voit asettaa päivämäärän ja ajan.

**LISÄHUOMAUTUKSET**
1. Nopeuden ja matkan yksiköiksi voit valita joko metriset tai englantilaiset yksiköt käyttämällä käyttöliittymän takakannessa olevaa KM/ML kytkintä. Paristot pitää asentaa uudelleen, jotta valinta tulee voimaan.
2. Jollet harjoittele ja mitään näppäintä ei paineta neljään minuuttiin, käyttöliittymä siirtyy uni-tilaan, jolloin aika ja päivämäärä näkyvät näytöllä.
3. Harjoitustavoitteiden (aika, matka, energiankulutus, sykkeen yläraja) asettaminen on mahdollista vain silloin kun, et polje ja laite on STOP-tilassa.
4. Kun olet STOP tilassa, Pause-symboli (P) näkyy näytön vasemmassa yläkulmassa.
5. SCAN symboli näytetään näytön vasemmassa yläkulmassa, kun SCAN toiminto on aktiivinen. Voit sulkea SCAN toiminnon painamalla ENTER-painiketta.
6. Tämä kuntolaite ei sovellu terapeuttikäyttöön.
7. Energiankulutus lasketaan perustuen keskimääräisiin arvoihin ja se esitetään kilokaloreina. Voit muuttaa kalorit jouleiksi käyttämällä seuraavaa kaavaa:1 Kcal = 4.187 KJ.
8. Jos harjoittelet sykemittausta käyttäen, voit asettaa sykkeellesi ylärajan. Kun raja ylittyy, laite antaa äänimerkin.
9. Jos olet asettanut useita harjoitustavoitteita, kuulet äänimerkin aina kun joku tavoite saavuttaa nollan. Nollan saavuttamisen jälkeen arvo alkaa taas kasvaa nollasta ylöspäin.
10. Huomaa, että palautussykkeen laskennan tulos on suorassa suhteessa sykkeisiin mittauksen aloitus- ja lopetushetkillä.

# HUOLTO

F20 huoltotarve on vähäinen. Tarkista kuitenkin aika ajoin kaikkien kiinnitysruuvien ja - muttereiden kireys.

• Pyyhi laitteesi kaikki osat harjoituksen päätyttyä hikivedestä pehmeällä, imukykyisellä liinalla. Älä käytä liuottimia.
• Älä poista laitteen suojakoteloita paikaltaan.

**PARISTOJEN VAIHTO**
Vaihda paristot mittariin, mikäli mittari ei enää käynnisty tai näyttö himmenee häiritsevästi. Irrota paristokotelon kansi mittarikotelon takaa ja poista vanhat paristot paikaltaan. Aseta uudet paristot pidikkeeseen ja työnnä paristokotelon kansi takaisin paikalleen. TÄRKEÄÄ: Huomaa paristopidikkeessä olevat + ja – merkinnät.

# KULJETUS JA SÄILYTYS

Laitetta on helppo kuljettaa pitkin lattiaa kuljetuspyörien varassa työntäen. Siirrä aina laitetta seuraavan ohjeen mukaisesti, sillä väärä siirtotapa voi rasittaa selkää tai aiheuttaa vaaratilanteita.

Asetu laitteen taakse. Aseta jalka laitteen takajalalle, tartu toisella kädellä istuimesta ja toisella käsituesta kiinni. Kallista laite takatukijalassa olevien kuljetuspyörien varaan.

Siirrä laite haluamaasi paikkaan kuljetuspyörien varassa. Laske laite lattiaan pitäen kiinni käsituesta ja pysytellen koko ajan laitteen takana. Ota lattian suojaus huomioon myös laitetta siirtäessäsi.

Mikäli laite on käyttämättä pidemmän aikaa, voimansiirtohihna voi tilapäisesti muotoutua laitteen voimansiirtopyörien mukaisesti. Tämä saattaa johtaa hieman epätasaiseen poljintuntumaan, joka kuitenkin katoaa jo muutaman minuutin käytön jälkeen, kun hihna palautuu takaisin normaaliin muotoonsa.

Toimintahäiriöiden välttämiseksi säilytä laitetta mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna.

# TEKNISET TIEDOT

| | |
|---|---|
| Pituus | 98 cm |
| Leveys | 56 cm |
| Korkeus | 138 cm |
| Paino | 31 kg |

Tämä tuote täyttää sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin (89/336/EEC) sekä pienjännitedirektiivin (73/23/EEC) vaatimukset. Tuote on varustettu sen mukaisesti CE-merkinnällä.

Tämä tuote täyttää CENtarkkuus- ja turvanormien vaatimukset (Luokka HB, EN-957, osat 1 ja 5).

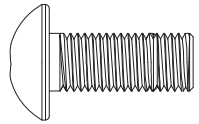
Oikeudet muutoksiin pidätetään.

⚠ **TÄRKEÄÄ!** Ohjekirjan tietoja kuntolaitteen asennuksessa, käytössä tai huollossa on syytä noudattaa erittäin huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- tai huolto-ohjeiden laiminlyönneistä. Mikäli laitteelle tehdään muita kuin Tunturi Oy Ltd:n neuvomia ja nimenomaisesti hyväksymiä toimenpiteitä, laitetta ei saa käyttää!

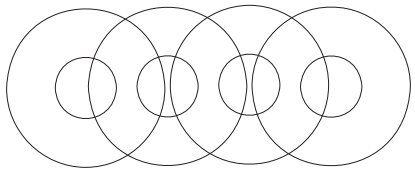
**TOIVOTAMME SINULLE MIELLYTTÄVIÄ HARJOITUSHETKIÄ TUNTURIHARJOITUSKUMPPANISI KANSSA.**

# TUNTURI F20

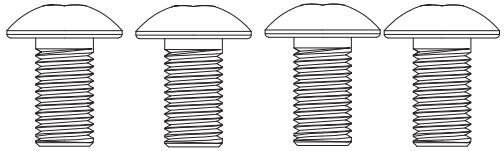
## Hardware kit 553 1039



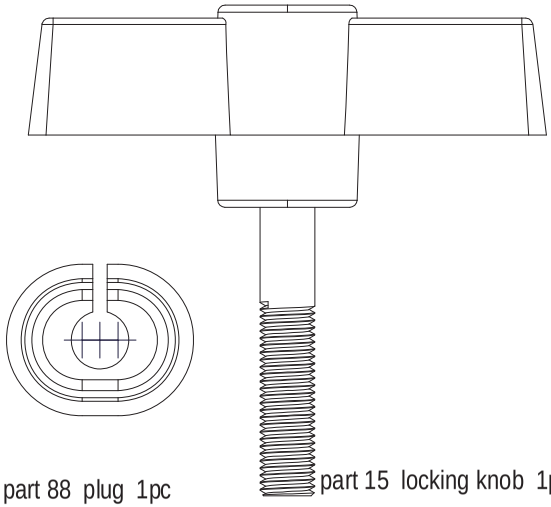
part 38 DIN 7380 M8*20 screw 1pc



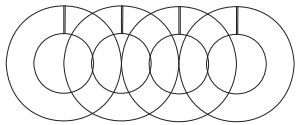
part 10 DIN 137A M8 washer 4pcs



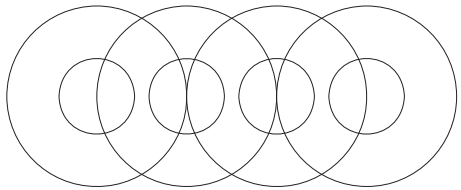
part 12 ISO 7380 M8*15 bolt 4pcs



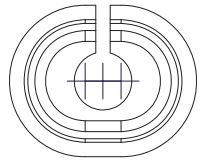
part 15 locking knob 1pc



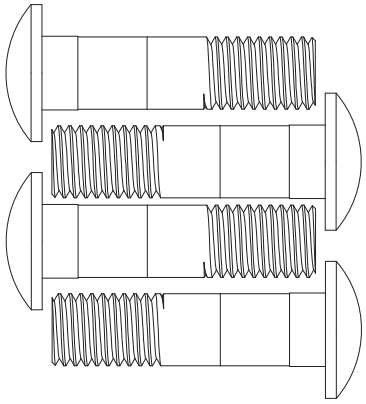
part 11 DIN 127A M8 washer 4pcs



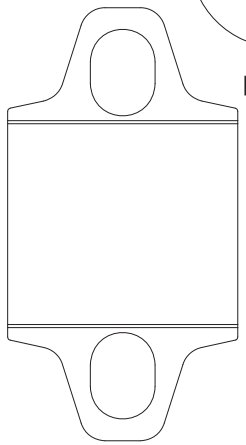
part 66 DIN 125A M10 washer 4pcs



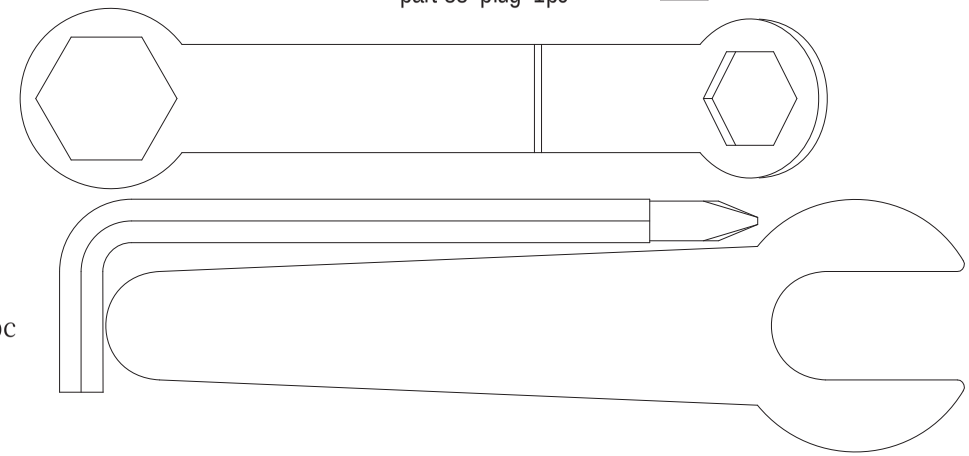
part 88 plug 1pc

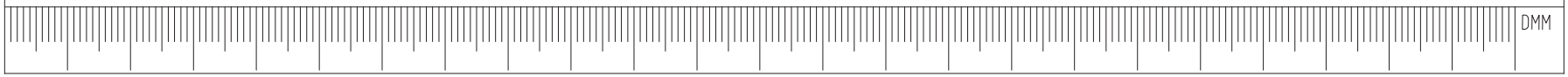


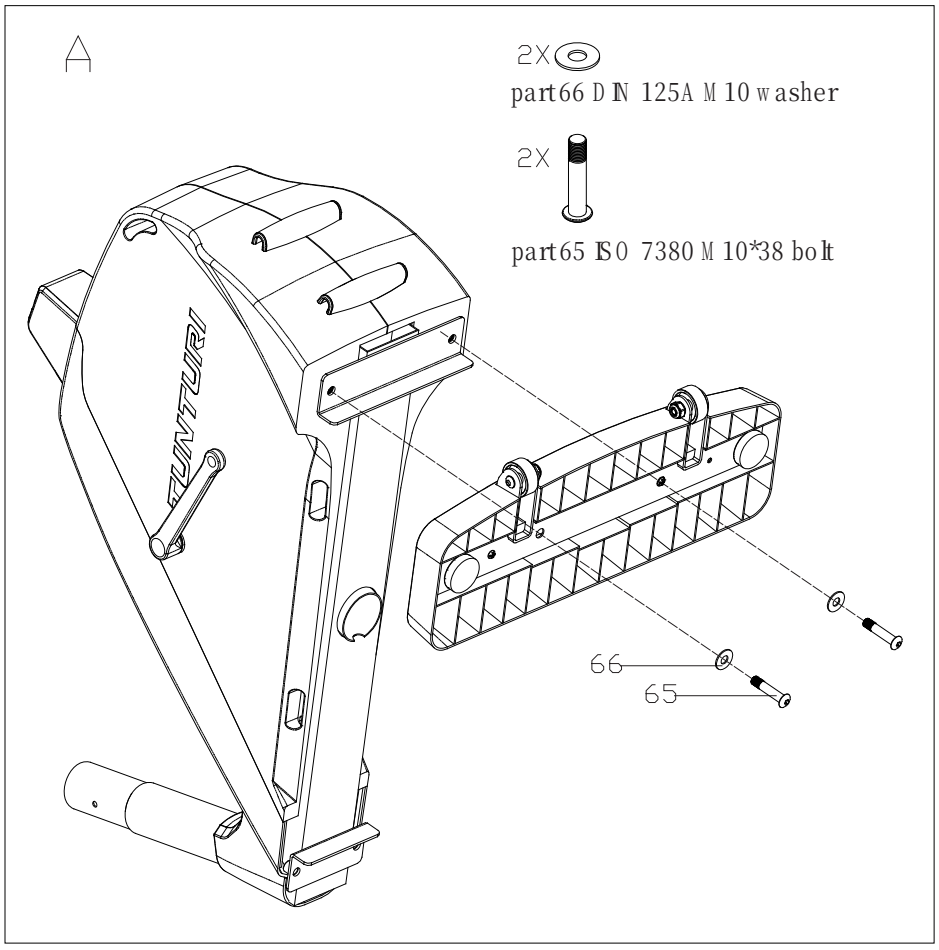
part 65 ISO 7380 M10*38 bolt 4pcs

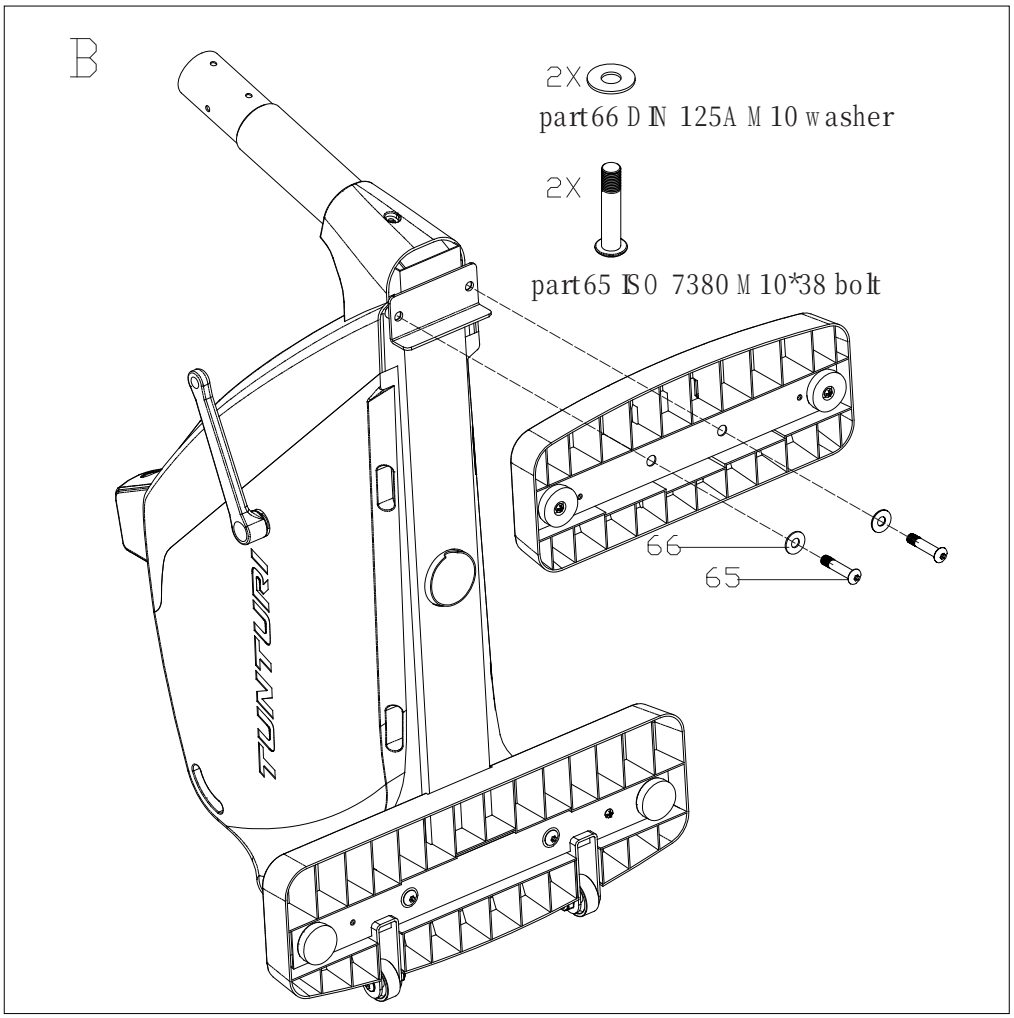


part 89 fixing bracket 1pc

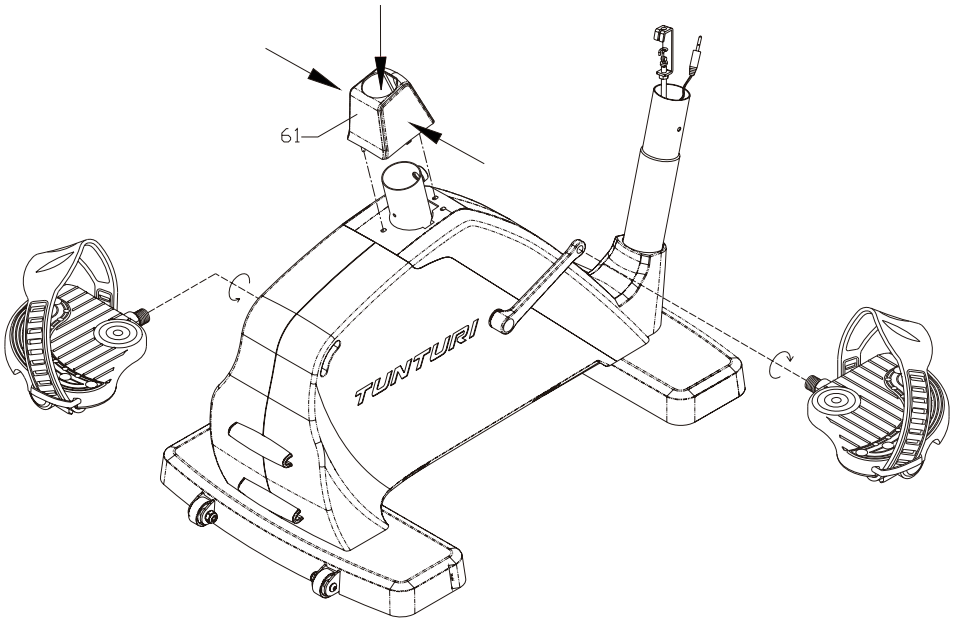




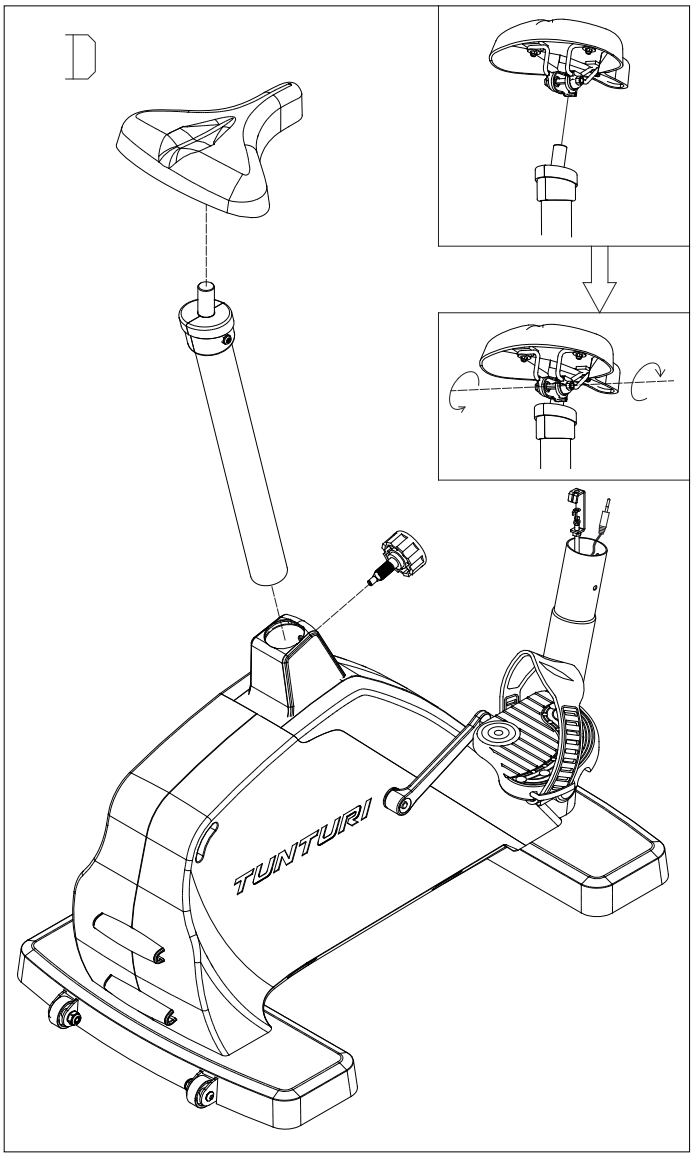

A
2X
part66 DIN 125A M10 washer
2X
part65 ISO 7380 M10*38 bolt
FUNTURI
66
65


B
2X
part66 DIN 125A M10 washer
2X
part65 ISO 7380 M10*38 bolt
FUNTURI
66
65

C




D



E

4X

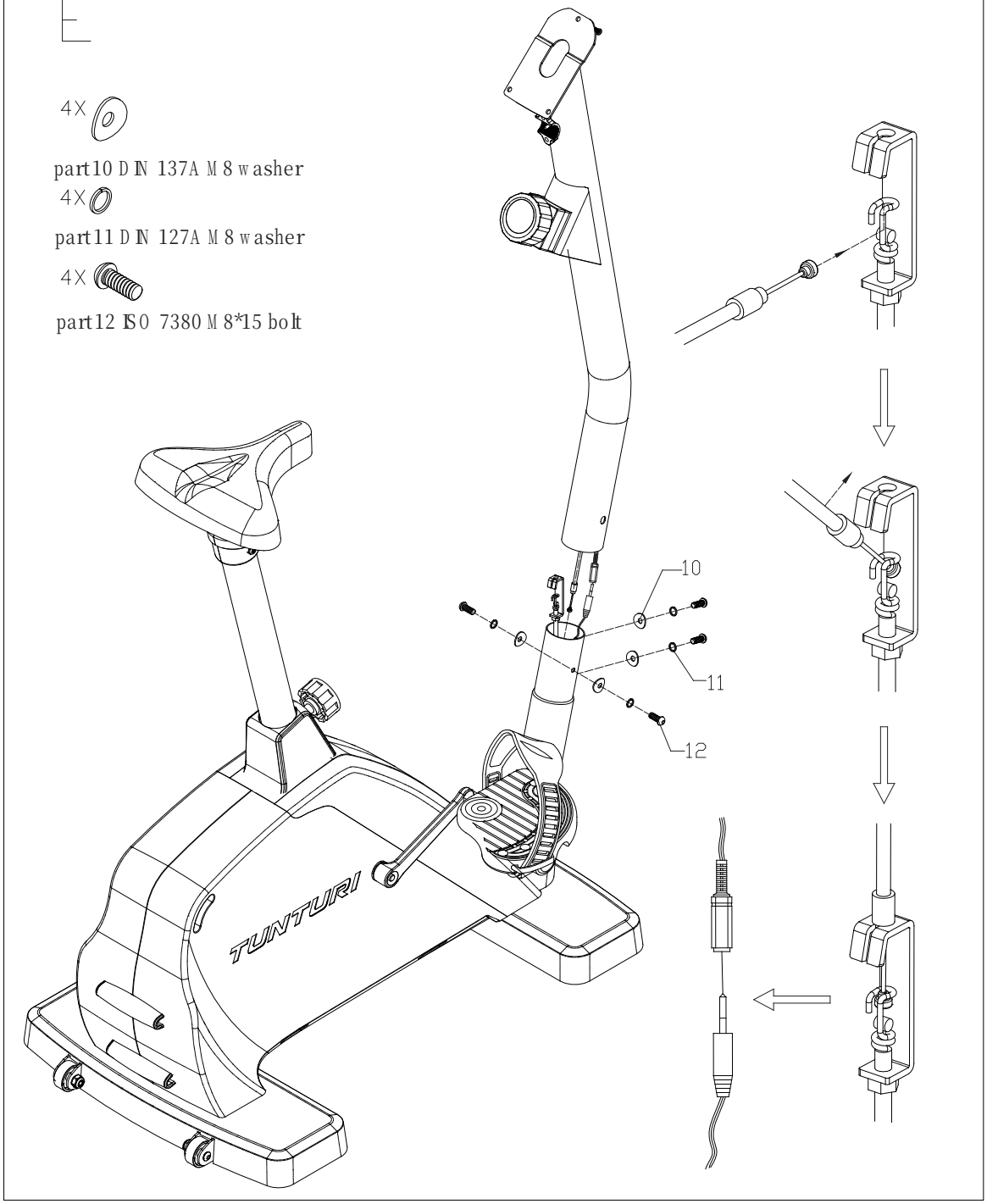
part10 DIN 137A M8 washer

4X

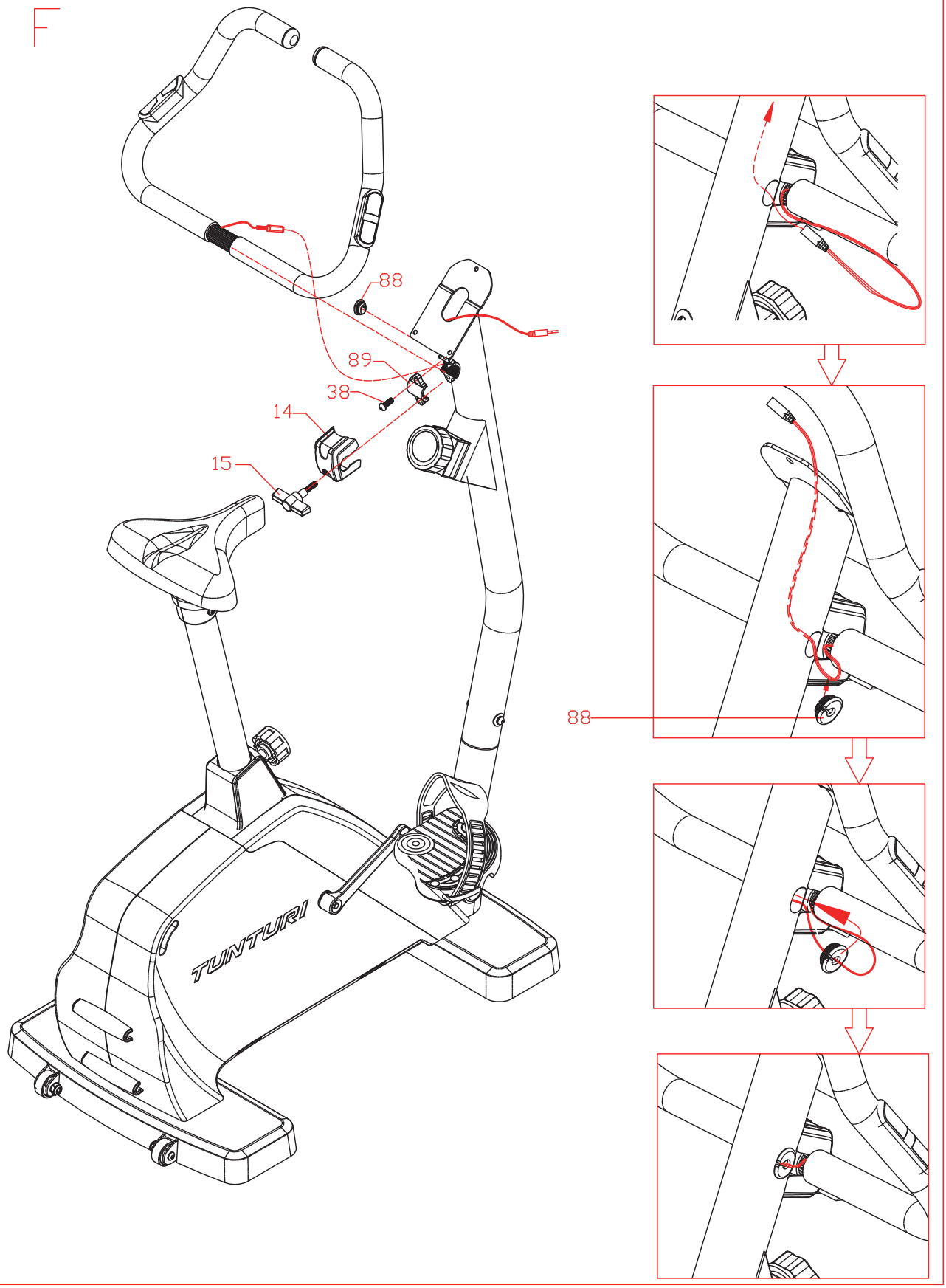
part11 DIN 127A M8 washer

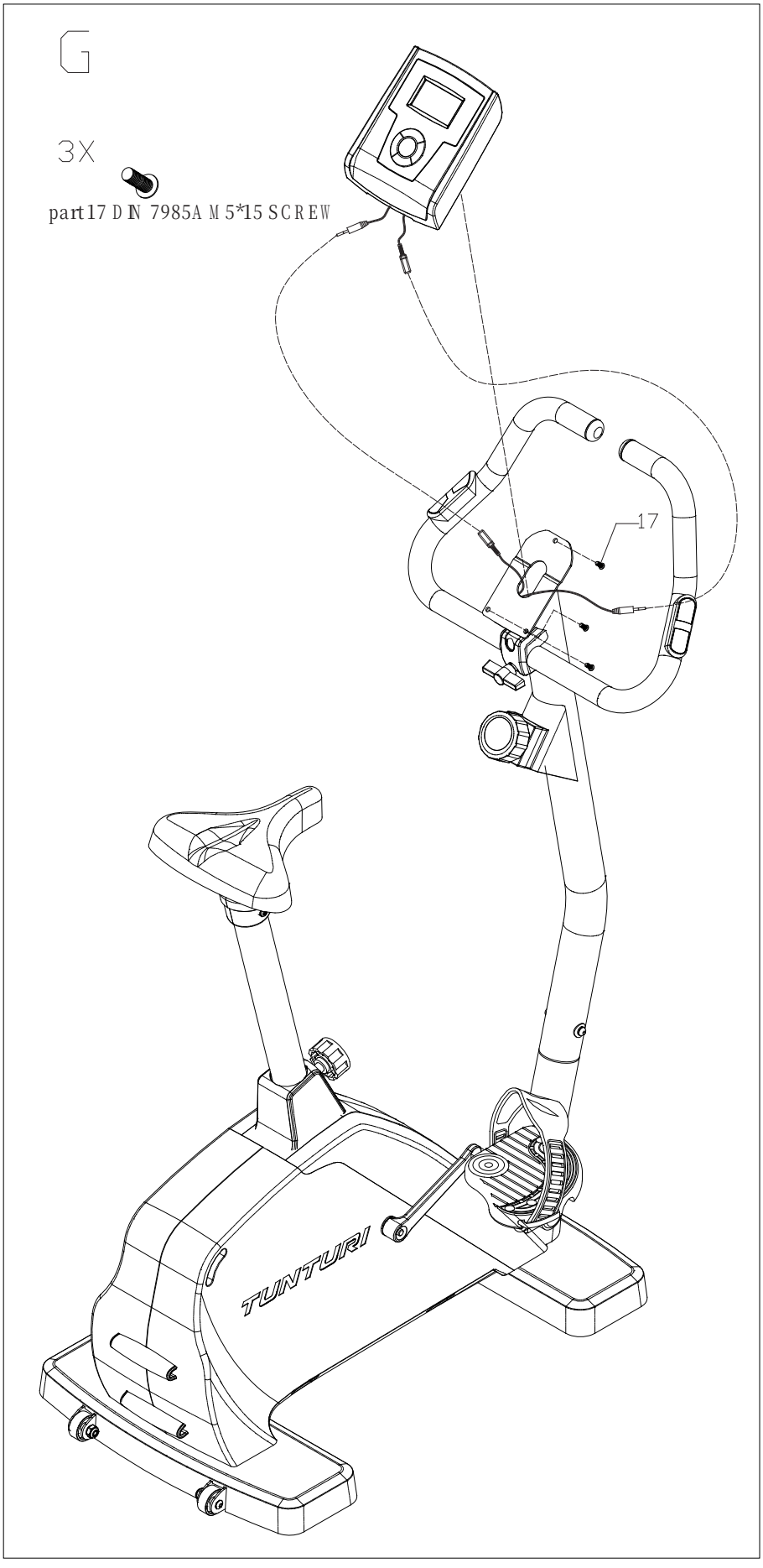
4X

part12 ISO 7380 M8*15 bolt



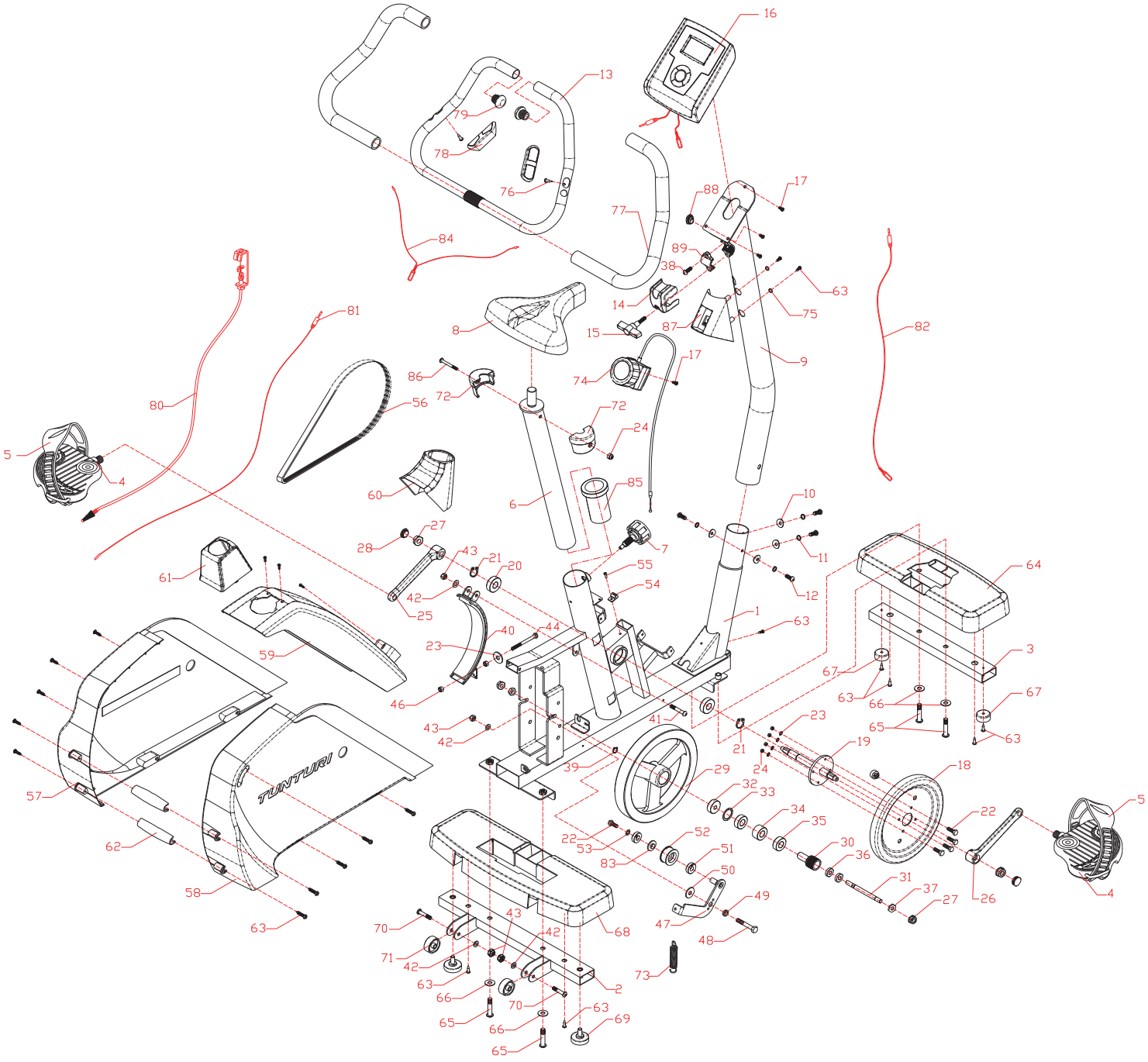
F




G
3X
part17 DIN 7985A M5*15 SCREW
17
TUNTURI

# F20 EXPLODED VIEW

09TUF20X00



## PARTS LIST

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Frame | | 1 |
| 2 | Rear foot assy | (incl. 42,43,63,65,66,68-71) | 1 |
| 3 | Front foot assy | (incl. part 63-67) | 1 |
| 4 | Pedal Pair L+R | | 1 |
| 5 | Pedal Strap Pair | L+R | 1 |
| 6 | Seat post assy | (incl. part 24,72,86) | 1 |
| 7 | Locking Knob | | 1 |
| 8 | Seat | | 1 |
| 9 | Upright Tube Assy | (incl. part 17,63,74,75,82,87) | 1 |
| 10 | DIN 137A M8 | Washer * | 4 |
| 11 | DIN 127A M8 | Washer * | 4 |
| 12 | ISO 7380 M8*15 | Bolt * | 4 |
| 13 | Handlebar Assy | (incl. 76-79,84) | 1 |
| 14 | Handlebar Cover | | 1 |
| 15 | Locking Knob * | | 1 |
| 16 | User Interface | | 1 |
| 17 | DIN 7985A M5*15 | Screw | 4 |
| 18 | Belt Wheel | | 1 |
| 19 | Crank Axle | | 1 |
| 20 | 6203 zz | Bearing | 2 |
| 21 | DIN 471 17*1 | Retaining Ring | 2 |
| 22 | DIN 933 M6*15 | Bolt | 4 |
| 23 | DIN 9021 M6 | Washer | 5 |
| 24 | DIN 985 M6 | Nut | 4 |
| 25 | Left Crank | | 1 |
| 26 | Right Crank | | 1 |
| 27 | DIN 6926 M10*1,25 | Nut | 4 |
| 28 | Crank Cap | | 2 |
| 29 | Flywheel Assy | (incl. part 27,30-37,39) | 1 |
| 30 | Pulley | | 1 |
| 31 | Flywheel Axle | | 1 |
| 32 | 6300zz | Bearing | 1 |
| 33 | Washer | | 1 |
| 34 | One Way Bearing | | 1 |
| 35 | 6003zz | Bearing | 2 |
| 36 | 6900zz | Bearing | 2 |
| 37 | DIN 439B M10*1,25 | Nut | 2 |
| 38 | DIN 7380 M8*20 | Screw * | 1 |
| 39 | DIN 471 10*1 | Retaining Ring | 1 |
| 40 | Magnet Bow | | 1 |
| 41 | DIN 931 M8*50 | Bolt | 1 |
| 42 | DIN 125A M8 | Washer | 2 |
| 43 | DIN 985 M8 | Nut | 2 |
| 44 | DIN 931 M6*65 | Bolt | 1 |
| 46 | DIN 934 M6 | Nut | 2 |
| 47 | Belt Tightener Bracket | | 1 |
| 48 | DIN 931 M8*25 | Bolt | 1 |
| 49 | Bushing | | 1 |
| 50 | DIN 9021 M8 | Washer | 1 |
| 51 | 6001zz | Bearing | 2 |
| 52 | Pulley | | 1 |
| 53 | DIN 471 12*1 | Retaining Ring | 1 |
| 54 | Sensor Bracket | | 1 |
| 55 | DIN 7985A M5*10 | Screw | 1 |
| 56 | Belt | | 1 |
| 57 | Side Cover Left | | 1 |
| 58 | Side Cover Right | | 1 |
| 59 | Front Cover | | 1 |
| 60 | Upright Tube Cover | | 1 |
| 61 | Top Cover | | 1 |
| 62 | Screw Cover | | 2 |
| 63 | DIN 7981C | Screw | 22 |
| 64 | Front Foot Cover | | 1 |
| 65 | ISO 7380 M10*38 | Bolt* | 4 |
| 66 | DIN 125A M10 | Washer * | 4 |
| 67 | Rubber Foot | | 2 |
| 68 | Rear Foot Cover | | 1 |
| 69 | Height Adjustment | Screw | 2 |
| 70 | ISO 7380 M8*40 | Screw | 2 |
| 71 | Transport Wheel | | 2 |
| 72 | Seat Post Cover Pair | L + R | 1 |
| 73 | Spring | | 1 |
| 74 | Tension Controller | | 1 |
| 75 | DIN 137A M5 | Washer | 1 |
| 76 | DIN 7985A M4*20 | Screw | 2 |
| 77 | Handlebar Foam | | 2 |
| 78 | Hand Pulse Plate | | 2 |
| 79 | Handlebar End Cap | | 2 |
| 80 | Tension Connector | | 1 |
| 81 | Speed Sensor | | 1 |
| 82 | Cable | | 1 |
| 84 | Hand Pulse Sensor Wire | | 1 |
| 85 | Seat Post Sleeve | | 1 |
| 86 | DIN 7985 M6*65 | Screw | 1 |
| 87 | Tension Controller Bracket | | 1 |
| 88 | Plug * | | 1 |
| 89 | Fixing Bracket * | | 1 |
| 90 | Hardware Kit | (Incl. parts with *) | 1 |
| 91 | Owner's Manual | | 1 |
| 92 | Warranty booklet | | 1 |
| 93 | Label Set | | 1 |

**Benelux**
Accell Fitness Benelux
Koningsbeltweg 51
1329 AE ALMERE
The Netherlands
Tel: +31 36 5460050
Fax: + 31 36 5460055

**Scandinavia**
Accell Fitness Scandinavia
Varusmestarintie 26
20361 TURKU
Finland
Tel: +358 10 2733 200
Fax: +358 2513 313

**Germany**
Accell Fitness Deutschland
P/a Koningsbeltweg 51
1329 AE ALMERE
The Netherlands
Tel: +31 36 5460050
Fax: + 31 36 5460055

**United Kingdom**
Accell Fitness United Kingdom
Boland House
Nottingham South Industrial Estate
Ruddington Lane
Wilford
Nottingham NG11 7EP
United Kingdom
Tel: +44 115 9822844
Fax: +44 115 9817784

**North America**
Accell Fitness North America Inc.
130 Hayward Ave, Suite 2
N2C 2E4
Kitchener, ON Canada
Tel. 1-888-388-6887
Fax: 1-519-576-2521

**www.accellfitness.com**
**www.tunturi.com**